

COTE

M A G A Z I N E

-/ WATCHMAKING HORLOGERIE

VENTES AUX ENCHÈRES, L'HEURE DES FOLIES - JEAN-CLAUDE BIVER - PANTHÈRE DE CARTIER - INES DE LA FRESSANGE, UNE PARISIENNE À GENÈVE - L'HEURE MAIS ENCORE - BULGARI TOUT EN FINESSSE - COUPS DE COEUR DE LA RÉDACTION URWEK, RETOUR VERS LE FUTUR - DES MONTRES & LA MODE

USELESS INFORMATION - GOOD NEWS - THE BABY PIANO - COLLAB ALERT - JUST FOR MEN - BOOKCHAIR DE SOU FUJIMOTO - ROMERO BRITTO - SUISSSESSES STORY



EXTREMELY ADDICTIVE



N° 89 - JUILLET / AOÛT 2017 - CHF 8.50

GENÈVE - NYON - LAUSANNE - MONTREUX - VEVEY - NEUCHÂTEL - GSTAAD - CRANS - MEGÈVE - ANNECY - EVIAN

www.cote-magazine.ch

DORMIR, CE LUXE

-/ The luxury of sleep



Car bien dormir va au-delà de la simple « bonne » nuit de sommeil. C'est cette distinction que le programme mis au point par la Clinique La Prairie explore, sous la houlette du pneumologue et spécialiste du sommeil, Dr. Olivier Staneczek.

Le bien-nommé protocole « Better Sleep » fait ainsi appel à différents examens du sommeil (polygraphie, actimétrie des membres inférieurs, polysomnographie au besoin) et spécialités - pneumologie donc, mais aussi neurologie, psychiatrie, ORL...- afin tout d'abord de déterminer la qualité du sommeil du patient, et parvenir à l'améliorer durablement. Une équipe multidisciplinaire se penche sur chaque cas afin de mettre au point un protocole individualisé qui assurera une amélioration du sommeil.

Concrètement, la cure se déroule sur cinq nuits, qui débutent par un check-up complet, et des évaluations neurologiques, psychothérapeutiques et ORL. S'ensuivent des enregistrements des phases du sommeil, une session d'hypnose, une consultation avec une diététicienne, des sessions d'entraînement physique, ainsi que des traitements au sein du spa. On l'aura compris, le protocole est clairement pensé à 360 degrés, ne laissant rien au hasard et ne négligeant aucun aspect pouvant avoir des répercussions sur notre sommeil. De l'alimentation à l'activité physique, du bien-être psychique à l'état de santé général, tout est pris en compte et repensé si nécessaire. Car le sommeil est non seulement la clé de meilleures performances quotidiennes, mais également un facteur avéré de prévention contre les maladies cardiaques, l'hypertension, les infections chroniques ou aiguës, un système immunitaire faible... Plaisir qui ne gâche rien, le fabuleux cadre de cette cure pas comme les autres, entre montagnes et lac, et en bénéficiant d'un service et d'une attention dignes d'un cinq étoiles. De quoi se laisser aller à la rêverie.



ON LE SAIT AUJOURD'HUI, LE SOMMEIL EST L'UNE DES CLÉS FONDAMENTALES DU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE COMME PSYCHIQUE. LOIN D'ÊTRE UNE PERTE DE TEMPS, LE - BON - SOMMEIL RÉPARE LE CORPS ET CALME L'ESPRIT. TROP SOUVENT MALMENÉ, FUI, VOIRE MÊME PARFOIS CRAINT, LE SOMMEIL RESTE ENCORE ET TOUJOURS LE LIEU, MATÉRIEL ET IMMATÉRIEL, DE BIEN DES ANGOISSES. LA CLINIQUE LA PRAIRIE, EN METTANT AU POINT UN PROGRAMME SPÉCIFIQUE DÉDIÉ AU SOMMEIL, DÉMONTRE UNE FOIS DE PLUS SON ESPRIT PIONNIER D'APPROCHE HOLISTIQUE DE LA SANTÉ.

-/ WE KNOW TODAY THAT SLEEP IS ONE OF THE BASIC KEYS TO PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. FAR FROM BEING A WASTE OF TIME, GOOD SLEEP REPAIRS THE BODY AND CALMS THE MIND. TOO OFTEN MISTREATED, AVOIDED, AND SOMETIMES EVEN FEARED, SLEEP STILL REMAINS THE TANGIBLE AND INTANGIBLE SCENE OF MANY ANXIETIES. BY DEVELOPING A SPECIFIC PROGRAMME DEDICATED TO SLEEP, CLINIQUE LA PRAIRIE HAS ONCE AGAIN DEMONSTRATED THEIR PIONEERING SPIRIT IN A HOLISTIC APPROACH TOWARDS HEALTH.

-/ Sleeping well goes beyond the simple "good" night's sleep. The programme developed by Clinique La Prairie explores this distinction, under the leadership of pulmonologist and sleep specialist, Dr Olivier Staneczek. The aptly named "Better Sleep" protocol calls on different sleep tests (polygraphy, lower extremity actigraphy and polysomnography if needed) and specialities - pneumology, but also neurology, psychiatry, ENT, etc. - first to determine the quality of the patient's sleep and then to sustainably improve it. A multidisciplinary team focuses on each case in order to develop a personalised protocol that will ensure improved sleep.

The treatment takes place over five nights, beginning with a complete check-up and neurological, psychotherapeutic and ENT analyses. These are followed by records of the phases of sleep, a session of hypnosis, consultation with a dietician, physical training sessions, as well as treatments in the spa. As you will have understood, the protocol is clearly thought out from all angles, leaving nothing to chance and neglecting no aspect that may have an impact on our sleep. From food to physical activity, psychological well-being to the general state of health, everything is taken into account and can be reoriented if necessary. Because sleep is not only the key to better everyday performance, it is also a proven factor of prevention against heart disease, hypertension, chronic or acute infections, a weak immune system...

All with the pleasure of a fabulous setting between the mountains and the lake for this treatment unlike any other, while enjoying service and attention worthy of a five-star hotel. Such stuff as dreams are made on.

www.laprairie.ch

L'EXCEPTIONNEL

-/ Simply exceptional

C'EST L'UN DES EMBLÈMES DU PATRIMOINE GENEVOIS : LA SUBLIME PROPRIÉTÉ D'EVORDES, À LA CROISÉE DES CINQ HAMEAUX QUE SONT BARDONNEX, CHARROT, COMPESIÈRES, LA CROIX-DE-ROZON ET LANDECY, EST À LA FOIS UN SITE EXCEPTIONNEL MAIS ÉGALEMENT UN PETIT BOUT DE L'ÂME GENEVOISE. UN SYMBOLE QUE LA RÉGIE PILET RENAUD, EN PARTENARIAT AVEC BORY, REND AUJOURD'HUI DISPONIBLE AUX CHANCEUX QUI SOUHAITERONT ACQUÉRIR CETTE DEMEURE COMME IL EN EXISTE PEU.

-/ THIS PLACE IS AN EMBLEM OF GENEVA'S HERITAGE: THE SUBLIME PROPERTY OF EVORDES, AT THE INTERSECTION OF THE FIVE HAMLETS OF BARDONNEX, CHARROT, COMPESIÈRES, LA CROIX-DE-ROZON AND LANDECY, IS BOTH AN EXCEPTIONAL SITE AND A LITTLE PIECE OF GENEVA'S SOUL. A SYMBOL THAT THE PILET RENAUD ESTATE AGENCY, IN PARTNERSHIP WITH BORY, IS NOW MAKING AVAILABLE TO THE LUCKY FEW WHO WISH TO ACQUIRE THIS HOME OF A KIND SELDOM SEEN.



Un peu d'histoire pour commencer : celle d'Evordes débute dès le XVIIème siècle, à l'heure où Genève et la Savoie se partagent ces terres. Acquis par les Fabri, seigneurs d'Aire-la-Ville, l'endroit accueille bientôt une maison de maître aux proportions classiques et élégantes, rehaussée par une allée d'arbres, un parterre et des jardins, une apparence qui ne se modifiera plus guère. D'illustres familles genevoises se succéderont ensuite dans ce splendide domaine : les de Candolle, les de Mural, ou encore les Ormond vivront ainsi à Evordes.

On touche ici au cœur du patrimoine genevois. Evordes séduira ainsi aussi bien ceux qui sont attachés à l'histoire de la Cité, que les amoureux d'une nature protégée. Le Domaine est ainsi situé au cœur d'un bocage encadré par des allées de chênes tricentenaires. Une allée majestueuse de platanes, tilleuls et érables champêtres - allée qui fut d'ailleurs peinte par Ferdinand Hodler - conduit à la vaste propriété.

La maison de maître, d'environ 570m² habitables, a été entièrement rénovée en 1997, assurant un état d'entretien impeccable, tout en conservant son caractère d'époque et sa splendide façade. Cheminée, chambres aux beaux volumes, combles aménagés, bibliothèque, terrasses, dépendances, le lieu offre une quiétude et un confort luxueux pour qui souhaite vivre au calme mais non loin du centre de Genève. Une Genève dont l'esprit flotte sur la campagne d'Evordes.



-/ Let's start with a little history: Evordes' story began in the 17th century, at a time when Geneva and Savoy shared these lands. Shortly after the place was acquired by the Fabris, the lords of Aire-la-Ville, an elegant mansion of classical proportions was built, along with a tree-lined avenue, a parterre and gardens. The appearance of the property has not changed much since then. Other illustrious Genevan families would later occupy this splendid estate: the de Candolles, de Muralts and Ormonds all lived in Evordes at one point.

We are therefore dealing with the very heart of Geneva's heritage here. Evordes will enchant anyone interested in the history of the city, as well as lovers of unspoilt countryside. The estate is set within hedged farmland surrounded by avenues of three-hundred-year-old oaks. A majestic avenue of plane, lime and field maple trees - which was once painted by Ferdinand Hodler - leads up to the vast property.

The mansion, which has around 570m² of floor space, was fully renovated in 1997 and is in impeccable condition, yet retains its period charm and splendid façade. With a fireplace, generous bedroom sizes, converted attic, library, terraces and out-buildings, the place offers peace and luxurious comfort to anyone looking for a tranquil setting that is still close to central Geneva. Geneva, whose spirit still imbues the Evordes countryside.

www.pilet-renaud.ch