

31.03.2026 - 09:02 Uhr

Découvrir Tokyo en toute sérénité



Découvrir Tokyo en toute sérénité

Voilà l'image que l'on connaît de Tokyo: la saturation des lumières, le grondement de la circulation, des foules qui se hâtent dans les carrefours et sur les quais. Et pourtant, il y a des moments de calme entre deux mouvements. *L'ikigai* au cœur de la mégapole. Ce qui donne à la vie toute sa saveur: l'odeur du café frais au réveil, une promenade dans Omotesando en fin de matinée, de l'art contemporain international à Roppongi, un jardin paisible l'après-midi, une soirée sushis et jazz à Ginza... Tokyo peut aussi être étonnamment calme – pour peu que l'on sache où aller.

Un rituel secret pour bien commencer la journée: le café du matin à Tomigaya, le quartier détendu de Tokyo derrière le parc Yoyogi, que beaucoup de touristes ne remarquent pas. On y accède facilement depuis la station Yoyogi-Hachiman ou après une courte promenade depuis Harajuku à travers le parc. Ici, le temps semble ralentir: les chiens font leur première promenade, les locaux vont chercher un café à emporter. Le point de rendez-vous est le «Path», un petit café culte. Il est célèbre pour son Dutch Baby Pancake: cuit à la poêle, bien gonflé et servi encore fumant. Légèrement croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur – de préférence avec du zeste de citron, du sirop d'érable et des pommes caramélisées. Avec un petit déjeuner pareil, tous les soucis s'envolent.

La ville comme galerie: une promenade vivifiante

Peu à peu, on découvre un autre Tokyo. Une ville où l'art ne se limite pas aux musées, mais s'expose aussi dans la rue. C'est particulièrement visible à Omotesando, le boulevard le plus élégant de la ville. Le parc Yoyogi est à seulement vingt minutes à pied. Cette avenue bordée d'arbres est jalonnée de boutiques, de cafés et de bâtiments qui ressemblent eux-mêmes à des œuvres de design. Premier point d'intérêt: Prada Aoyama. Ce bâtiment en verre conçu par Herzog & de Meuron évoque un cristal. Ses façades en losanges reflètent la lumière, le ciel et l'animation de la rue, changeant d'apparence selon l'angle et l'heure de la journée.

À quelques rues de là se trouve Perrotin Tokyo, l'une des galeries les plus passionnantes de la ville, tournée vers l'art contemporain international. Prochain arrêt: Kotaro Nukaga, qui présente l'art contemporain japonais minimaliste, offrant un contraste agréable. Pour conclure la matinée, direction Roppongi Hills. Aux derniers étages de la Mori Tower se trouve le Mori Art Museum, une véritable institution de Tokyo. Outre les grandes expositions

internationales, la vue sur la skyline est spectaculaire. Recommandation: du 29 avril au 23 septembre 2026, le musée présente une rétrospective du sculpteur australien Ron Mueck avec onze sculptures humaines d'un réalisme saisissant. À partir du 31 octobre 2026, une grande exposition de l'artiste japonaise Mariko Mori prendra le relais, explorant les liens entre technologie, science et spiritualité dans un univers à la fois audacieux et futuriste.

Une bouffée d'oxygène pour se mettre au vert

Après tant d'impressions, place à une «pause verte». Dans les ruelles autour d'Omotesando se cachent des maisons et des cafés qui n'ont rien à envier aux grands projets architecturaux. À quelques pas se trouve l'une des plus belles oasis de Tokyo: le Nezu Museum Garden. Derrière le bâtiment moderne se cache un paysage de jardin aménagé pour le calme absolu. Des chemins ondulents à travers des bambous, franchissent de petits ponts et longent des étangs où nagent des carpes koi. De vieux arbres offrent de l'ombre et une maison de thé entre les plantes invite à faire une pause. Ici, Tokyo devient incroyablement silencieuse. Et si l'envie vous prend de prolonger l'expérience, faites un petit détour par «ann fragrance Omotesando», où vous pouvez créer vos propres parfums, un souvenir sensoriel vraiment unique.

Terminer la journée sur une note de jazz: sushis dans l'assiette, vinyles dans les oreilles

Pour le dîner, direction Azabu-Juban, non loin de Roppongi et Omotesando. Ce quartier regorge de petits restaurants et de bars. Ici se trouve Sushi Azabu, un lieu dédié à la tradition *omakase*, une pratique où le chef choisit et prépare les plats, selon son inspiration et les produits du moment. Au comptoir, la clientèle peut observer chaque geste et découvrir comment le riz est façonné et le poisson finement découpé avant d'ajouter une pointe de wasabi et un trait de sauce soja. Les pièces sont servies à l'unité: *tai* tendre (dorade rouge japonaise), *uni* crémeux (oursin) ou *toro* parfaitement marbré (ventre de thon).

Après le dîner, un détour par Ginza s'impose. Le Ginza Music Bar est un véritable salon acoustique: bois sombre, lumière tamisée, étagères remplies de vinyles. Jazz et soul emplissent l'espace. Dans un fauteuil avec un verre à la main et du bon son dans les oreilles, la journée s'achève en douceur sans que l'on n'ait jamais ressenti l'agitation de cette métropole.

Liens supplémentaires:

Tomigaya, découvrez l'inconnu: www.japan-guide.com/chottozeitaku/170830

Rafraîchissant: le parc Yoyogi: www.japan.travel/fr/spot/1654

Café Path: www.timeout.com/tokyo/restaurants/path

Flâner dans Omotesando: www.japan.travel/fr/spot/2175 et www.japan.travel/fr/destinations/kanto/tokyo/harajuku-and-omotesando

Perrotin Tokyo: www.perrotin.com/exhibitions/current/tokyo/6

Kotaro Nukaga: kotaronukaga.com/en

Mori Art Museum: www.mori.art.museum/en et <http://www.japan.travel/fr/spot/1725>

Tout savoir sur le musée Nezu, jardin secret: www.japan.travel/fr/spot/1662

Créer soi-même ses parfums chez ann fragrance: www.annfragrance.com/en

Manger dans un izakaya traditionnel: www.japan.travel/fr/guide/dinner-at-a-japanese-tavern

Sushi Azabu: www.timeout.com/tokyo/restaurants/sushi-azabu

Le guide des sushis: www.japan.travel/fr/fr/petit-precis-de-cuisine-japonaise/sushi

Dans les rues de Ginza: www.japan.travel/fr/destinations/kanto/tokyo/ginza-and-nihombashi

Le Ginza Music Bar: www.ginzamusicbar.com

À propos de JNTO

L'Office National du Tourisme Japonais (JNTO) a été créé en 1964 afin de promouvoir le développement du tourisme japonais. Basé à Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo, le JNTO est impliqué dans différentes activités nationales et internationales. L'objectif est de donner envie aux touristes du monde entier de venir au Japon. Le JNTO exploite 26 bureaux à l'étranger aux quatre coins du monde.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur:

Site Internet: www.japan.travel

Facebook: [@DecouvrirlleJapon](https://www.facebook.com/DecouvrirlleJapon)

Instagram: [@visitjapanfr](https://www.instagram.com/visitjapanfr)

YouTube: [@visitjapan](https://www.youtube.com/visitjapan)

Contact presse

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zurich

Tél. +41 (0)44 365 20 20

jnto@pantarhei.ch

Medieninhalte



Retrouvez le calme un instant: de petits cafés et boutiques donnent envie de venir flâner à Tomigaya. © Japan Guide



Une architecture emblématique à chaque pas à Omotesando. © Arigato Travel



Une petite pause au Nezu Museum Garden. © Nezu Museum



Du jazz dans les oreilles, un verre à la main au Ginza Music Bar. © Ginza Music Bar

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100018582/100939278> abgerufen werden.