

Les échos de l'Actu'

Santé



PROLONGER SA VIE DE 10 ANS EN CHANGEANT SON ALIMENTATION

Ce sont les résultats d'une étude norvégienne publiés il y a quelques mois : un jeune adulte pourrait ajouter plus d'une décennie à son espérance de vie en passant d'une alimentation occidentale typique à une alimentation optimisée. Pour les personnes plus âgées, les gains seraient moins importants, mais tout de même très substantiels.

Pour les États-Unis, le modèle estime qu'un passage durable de l'alimentation occidentale typique à une alimentation optimale à partir de l'âge de 20 ans augmenterait l'espérance de vie de plus d'une décennie pour les femmes (10,7 ans) et les hommes (13,0 ans). Les gains les plus importants seraient obtenus avec : plus de légumineuses (femmes : 2,2 années ; hommes : 2,5) ; plus de céréales complètes (femmes : 2,0 ; hommes : 2,3) ; plus de noix (femmes : 1,7 ; hommes : 2,0) ; moins de viande rouge (femmes : 1,6 ; hommes : 1,9) ; moins de viande transformée (femmes : 1,6 ; hommes : 1,9).

Passer d'une alimentation typique à une alimentation optimisée à l'âge de 60 ans pourrait encore augmenter l'espérance de vie de 8,0 années pour les femmes et de 8,8 années pour les hommes.

Les personnes de 80 ans pourraient gagner 3,4 années grâce à ces changements. Un hot-dog représenterait 36 minutes de vie en santé de moins ; quelques noix : 26 minutes de plus.

Au volant



NISSAN JUKE HYBRID

Lors de son baptême en 2010, le petit frère du Qashqai intriguait par son design unique. Le nouvel opus, lancé en 2019, a conservé ce style particulier en affinant toutefois quelques petites différences, comme cette moustache noire laquée en bout de capot, signature des modèles électrifiés du constructeur, ou encore une calandre alvéolée, qui exhibe le nouveau logo de la marque. Cette version verte conserve la même longueur à 4,21m. De profil, il garde le style qui fait penser à un coupé surélevé avec ses poignées des portes arrières intelligemment cachées en hauteur, dans la custode. Si le volume du coffre est de 422 litres sur la version "thermique" il est amputé de quelques litres sur cette motorisation hybride, à 354 litres. Notre version "Première Édition", pour le lancement de ce modèle, était équipée de jantes noires 19" dédiées à cette série limitée, d'une teinte bi-ton et de stickers sur la carrosserie.

Vie à bord

Pas de gros changement à bord du Juke Hybrid. La large console centrale, inspirée du monde de la moto, est bien sûr reconduite. L'équipement de sécurité propose un panel complet : Alerte de franchissement de ligne, freinage d'urgence intelligent ou lecture des panneaux de signalisation... En montant en gamme, la téléphonie connectée, la caméra de recul, la navigation 3D, le système anti-collision, le détecteur de fatigue seront de la partie. L'application NissanConnect Services permet de verrouiller votre Juke, de vérifier la pression des pneus, d'avoir des infos sur l'historique de conduite ou encore les échéances d'entretien directement sur votre smartphone. Devant le conducteur un combiné distille les informations du système hybride. Power en cas d'accélération franche, Eco lorsque le système est utilisé en harmonie et Charge lors des freinages et ralentissements. La gestion des flux d'énergie (thermique, électrique ou combinaison des deux) est visible au centre du combiné.

Au volant

Cette motorisation hybride vient s'ajouter à l'unique moteur qui était déjà au catalogue au lancement. Pour rappel, il s'agit du petit 3 cylindres turbo, 1 litre, développant 117 ch. Pour cette nouvelle version respectueuse de l'environnement, la puissance grimpe à 143ch. La chaîne de traction hybride, de l'alliance Renault/Nissan, est composée d'un moteur essence de 94ch développé par Nissan et d'un moteur électrique de



QUOI DE NEUF AUX MANETTES EN AOÛT ? (2ÈME PARTIE)

On poursuit notre panorama des nouveautés de ce mois d'août 2022 en matière de jeux vidéo à découvrir dans les bacs et à savourer aux manettes. On commence sur PC, PS5 et Xbox Series avec Thymesia ? C'est un jeu de rôle à l'action intense se déroulant dans un univers sombre où la peste règne. Vous pouvez cependant vous en servir comme arme en imprégnant vos armes, qui deviendront alors pestiférées. Vous incarnez Corvus, mystérieux personnages capable de se battre et qui cherche à découvrir la vérité. Thymesia dispose de plusieurs fins selon votre manière de jouer.

Sur PC, PS5, Xbox Series, Switch, PS4 et ONE : Cult of the Lamb est un jeu développé par Massive Monsters et édité par Devolver Digital. Dans un jeu mêlant action et gestion, le jeu incarne un agneau possédé. Il est sauvé de justesse par un étranger, qui le charge de séduire un maximum de fidèles pour rembourser sa dette.

On poursuit sur Nintendo Switch avec Blossom Tales II : The Minotaur Prince. Ce jeu d'action-aventure classique vous plonge dans un environnement rétro en 2D. Aidez Lily à vaincre le Roi Minotaure et à sauver son frère. A travers les contes de Grand-père, voyager dans des forêts hantées, des rivages pirates et d'autres territoires étranges dans un monde ouvert. Plus qu'une histoire, découvrez des quêtes annexes, des donjons et beaucoup d'autres lieux.

Sur PC, PS5 et PS4 : RollerDrome est un jeu qui mêle à la fois le roller et le jeu de tir. On y incarne un rider qui se doit d'exécuter des figures, mais aussi ses opposants grâce à des sessions de shoot extravagantes, le tout dans des arènes ultra-médiatisées.

Sur PC et Nintendo Switch : Figment 2 : Creed Valley est la suite du jeu d'aventure de Bedtime Digital Games. Prenant place dans l'esprit humain où les Cauchemars règnent, le joueur incarne Dusty et est chargé de rétablir la paix.

On termine sur PC, PS5, Xbox Series, PS4 et ONE avec F1 Manager 2022. Il s'agit d'un jeu de gestion d'écurie de Formule 1. Tentez d'être la meilleure équipe, accompagné par votre concepteur en chef, votre directeur technique, votre directeur commercial, et bien évidemment : vos pilotes. Rendez-vous ici-même le jeudi 1er septembre pour découvrir les sorties à venir durant ce nouveau mois de l'année.

49 ch, de même provenance. L'alterno-démarreur, la batterie (1,2 kWh) et la boîte à vitesses à crabot sont des composants Renault. Cette dernière dispose de 4 vitesses avec le mode thermique et 2 vitesses vouées au moteur électrique. Nous avons apprécié son onctuosité, car aucun à-coup n'est ressenti en passant d'un mode à l'autre. Autre innovation, la fonction e-Pedal Step permet de ralentir le véhicule en relâchant l'accélérateur sans toucher à la pédale de frein. Nouveau Juke Hybrid à partir de 31 450 euros (N-Connecta). Notre monture "Première Édition" est facturée 34 700 euros. Essai complet sur autoweekend.wix.com/drive

