

Les échos de l'Actu'

High-Tech

QUOI DE NEUF AUX MANETTES EN FÉVRIER ? (1ÈRE PARTIE)

Nouveau mois et nouveau tour d'horizon des... nouveautés en matière de jeux-vidéo pour février 2026... Comme d'habitude, une rubrique à suivre chaque semaine au fil des sorties dans les bacs.

On commence sur Sony PS5 avec Code Violet. Un successeur spirituel de Dino Crisis. Au 25^e siècle, l'humanité frôle l'extinction et fuit vers Trappist 1-E pour reconstruire sa civilisation. Mais un problème majeur survient : les femmes survivantes sont stériles. La colonie d'Aion utilise alors une technologie temporelle pour recruter des femmes du passé. Violet, l'héroïne, est ainsi arrachée à son époque et envoyée sur Trappist 1-E, un vaste complexe mystérieusement envahi par des dinosaures.

Hytale disponible sur PC. Hytale est un RPG de type bac à sable développé par Hypixel Studio, l'équipe de moddeurs derrière le serveur Hypixel, l'un des plus populaires de Minecraft. Le jeu se veut plus pousser que Minecraft dans son univers et les possibilités de construction d'outils et de contenus.

MIO : Memories in Orbit à venir sur PC, PS5, Xbox Series, Nintendo Switch, PS4 et ONE. Mio : Memories in Orbit est un jeu d'action/aventure en deux dimensions mettant l'accent sur la plateforme. C'est le studio français Douze Dizièmes qui est derrière le développement du jeu. Il installe son titre dans un univers de science-fiction. Mio, le personnage principal, est un petit robot qui doit sauver le vaisseau-mère en perdition.

On termine avec Arkknights : Endfield qui sortira sur PC, PS5, iOS et Android. Arkknights : Endfield est un jeu de rôle avec des éléments de stratégie au format free-to-play qui se déroule dans l'univers d'Arkknights. Dans un monde sauvage, les joueurs incarnent d'Enfield Industries qui doivent explorer ces terres pour découvrir le mystère caché dans les ruines abandonnées de cette planète.

Psycho



L'ÉPANOUISSEMENT HUMAIN

L'épanouissement, ou vie florissante, est un concept majeur en psychologie positive, qui dépasse la simple idée de bonheur ou de bien-être.

Il correspond à un état dans lequel tous les aspects essentiels de la vie d'une personne fonctionnent harmonieusement et contribuent à son développement global. Tyler J. VanderWeele (2017) propose un modèle structuré de l'épanouissement, basé sur cinq domaines fondamentaux, considérés comme des fins en soi et presque universellement désirés : le bonheur et la satisfaction de vie, la santé physique et mentale, le sens et les objectifs personnels, les forces de caractère et vertus, ainsi que les relations sociales proches. Selon le chercheur, l'épanouissement ne se limite pas à un état momentané : pour qu'il se maintienne dans le temps, il est nécessaire que les ressources matérielles et financières soient suffisamment stables pour soutenir la continuité du bien-être dans ces domaines.

L'intégration de cette dimension conduit à la notion d'« épanouissement sécuritaire », qui insiste sur l'importance de la stabilité matérielle, même si celle-ci n'est pas une fin en soi. VanderWeele souligne que son modèle n'a pas vocation à épuiser toutes les formes possibles d'épanouissement ni à s'appliquer à tous les contextes, mais qu'il en identifie les conditions minimales. En résumé, l'épanouissement implique un équilibre dynamique entre satisfaction personnelle, santé, sens de la vie, développement moral et social, soutenu par une sécurité matérielle suffisante pour garantir sa durabilité. Il représente ainsi un idéal de vie intégrant à la fois le bien-être immédiat et la capacité à maintenir cet état sur le long terme.

Santé



EXERCICE : UN REMÈDE CONTRE L'ANXIÉTÉ

Une étude suédoise publiée en janvier 2022 dans le Journal of Affective Disorders montre que l'exercice physique, qu'il soit modéré ou intense, réduit significativement les symptômes d'anxiété, même lorsqu'ils sont chroniques. Menée par Maria Aberg et ses collègues de l'Université de Göteborg, l'étude a porté sur 286 participants souffrant d'un syndrome d'anxiété, dont la moitié depuis au moins dix ans. L'âge moyen était de 39 ans et 70 % des participants étaient des femmes.

Les participants ont été répartis aléatoirement entre un groupe suivant 12 semaines de séances d'exercices en groupe et un groupe témoin recevant uniquement des conseils sur l'activité physique. Les séances, encadrées par un kinésithérapeute, combinaient entraînement cardio et musculaire, trois fois par semaine. Les exercices modérés visaient 60 % de la fréquence cardiaque maximale, tandis que les plus intenses atteignaient 75 %.

Les résultats montrent une réduction notable des symptômes chez les participants s'exerçant régulièrement, avec une amélioration plus marquée à mesure que l'intensité augmentait. Les participants pratiquant un exercice modéré avaient 3,62 fois plus de chances de voir leurs symptômes s'améliorer, contre 4,88 fois pour ceux s'entraînant intensément. La majorité est passée d'un niveau d'anxiété modérée ou élevée à faible.

Les auteurs soulignent que, contrairement aux traitements standards – thérapie cognitive-comportementale ou médicaments psychotropes – souvent inefficaces ou associés à des effets secondaires, l'exercice physique constitue une alternative efficace et accessible. Cette approche rejoint les observations sur la dépression, où l'exercice améliore également les symptômes, et les recommandations britanniques de novembre 2021 qui encouragent l'activité physique avant les antidépresseurs pour les formes légères à modérées.

En conclusion, l'exercice régulier, même de faible intensité, apparaît comme un outil prometteur pour réduire l'anxiété, durable et facilement mobilisable dans le cadre des soins de santé courants.



Au volant

BYD SEALION 5 DMi UN HYBRIDE RECHARGEABLE INTELLIGENT

Le BYD Sealion 5 DMi est un SUV hybride rechargeable qui illustre l'offensive de BYD, géant chinois de l'automobile présent en France depuis 2023, sur le marché européen. Issu de la gamme « Océan », il adopte un design sobre et moderne, marqué par une signature lumineuse LED, une large calandre et des éléments stylistiques inspirés du monde marin.

Long de 4,74 m, il repose sur des jantes alliage de 18 pouces et propose un coffre de 463 litres, extensible à 1 410 litres une fois les dossiers arrière rabattus.

L'habitacle met l'accent sur la technologie et le confort. La planche de bord, aux formes arrondies, est dominée par un écran central tactile de 12,8 pouces, qui regroupe multimédia, connectivité sans fil pour smartphone et commandes de climatisation via des gestes intuitifs. Un second écran de 8,8 pouces fait office de combiné d'instrumentation numérique. Le Sealion 5 est proposé en deux finitions, Comfort et Design, toutes deux généreusement équipées dès l'entrée de gamme, avec de nombreuses aides à la conduite, la commande vocale « Hi BYD », l'accès et le démarrage via smartphone, ainsi que, selon la version, la caméra 360° et la recharge par induction.

Grâce à un empattement de 2,71 m, l'espace à bord est confortable, notamment aux places arrière. Le véhicule dispose également de la fonction V2L, permettant d'alimenter des appareils électriques externes. Sur le plan technique, le Sealion 5 utilise



le Super Hybride Dual Mode intelligent de BYD. Il combine un moteur essence 1.5 litre, principalement utilisé comme générateur, à un moteur électrique alimenté par une batterie Blade LFP de 13 kWh sur la finition Comfort et 18,3 kWh sur la finition Design. En conduite

urbaine, le SUV fonctionne majoritairement en électrique, avec jusqu'à 130 km d'autonomie en mode zéro émission pour la version Design. En cas de forte sollicitation, les deux motorisations entraînent conjointement les roues pour une puissance cumulée de 212 ch. Rechargeable sur secteur en environ 5 heures pour la Comfort et 6 heures pour la Design, le Sealion 5 revendique une autonomie totale pouvant atteindre 1 016 km avec la grande batterie et 992 km avec la petite.

Côté tarifs, le BYD Sealion 5 DMi est proposé à 30 990 € en finition Comfort et 33 990 € en finition Design, avec des offres de lancement respectives à 29 990 € et 31 990 €, confirmant un positionnement très compétitif sur le segment des SUV hybrides rechargeables.

Texte / Photo © Thierry ANDRE