

Les échos de l'Actu'



ON L'A TESTÉ POUR VOUS KIA XCeed

La famille Kia Ceed s'agrandit une fois de plus avec l'arrivée du XCeed. Cette ambitieuse berline surélevée, plutôt que véritable SUV, vise une clientèle désireuse de bouleverser un segment presque saturé. Essai...

Coup de crayon

Ceed, Ceed SW, Shooting Brake, la gamme Ceed propose un vaste choix de carrosserie. Elle se complète aujourd'hui avec le XCeed savant mélange de berline dynamique, aux aires de coupé 4 portes, avec quelques appendices de baroudeur. On retrouve la calandre 'nez de tigre', signature stylistique de la marque, revêtue de chrome satiné. Avec une longueur de 4,40 m, le XCeed vient se positionner entre la Ceed et le Sportage. Le coffre propose 426 litres sous un hayon motorisé intelligent (il s'ouvre lorsqu'il détecte votre présence à l'arrière durant quelques secondes). La poupe offre un design des plus sportif avec un becquet inspiré de la ProCeed, une lunette rehaussée, ainsi qu'un bouclier intégrant les ouïes d'échappement. Contour des vitrages et lèvres de bouclier chromées pour le chic, discrètes barres de toit et protections d'ailes noires pour le côté aventurier compléteront ses atouts stylistiques.

Vie à bord

L'habitacle est baigné de lumière grâce au toit ouvrant panoramique ainsi qu'un pack "Jaune Équinoxe", exclusivement proposé sur XCeed, qui agrément le contour des aérateurs avec des inserts jaune métallisés. Du jaune également sur les contre-portes et pour les surpiqures en forme de nid d'abeille sur les sièges. L'écran d'info-divertissement d'une taille respectable de 10,25" permet d'afficher 3 applications simultanément, évitant ainsi la recherche dans les sous-menus. Derrière le volant multifonction, le combiné compteur est également numérique, une première chez Kia, et d'une taille de 12,3". L'équipement de sécurité propose, dès le niveau Motion, l'aide au maintien dans la file, le freinage d'urgence ou encore les feux de route à commutation automatique. Sur notre version « Launch Edition », l'aide au stationnement assisté, le chargeur par induction ou encore le pédalier en aluminium sont compris dans l'offre tarifaire. La reconnaissance des panneaux et la sono JBL seront de série sur Premium

Au volant

Le petit 1.0 120ch est uniquement proposé en boîte manuelle 6 vitesses et, à l'inverse, les 204 ch du 1.6 seront mariés de force à la boîte automatique DCT7 à double embrayage. Seul le cœur de gamme 1.4 140 ch peut offrir le choix de la transmission. L'étagement de la boîte auto est un régal dans la circulation marseillaise ou sur les portions d'autoroute. Le confort n'est pas en reste avec une position d'assise plus haute que dans la Ceed et une suspension équipée de butées hydrauliques. En Diesel, le bloc 1.6 délivre 115 ou 136 ch avec, au choix, une transmission manuelle ou auto 7 rapports. Le mode Sport, uniquement disponible avec la boîte automatique, optimise la rapidité de passage des rapports et durcit la direction pour gagner en précision de conduite. Kia XCeed à partir de 24 990 Euros.

Texte / photos © Thierry ANDRE



OÙ TROUVER LA VITAMINE C ?

En matière d'alimentation, les préjugés ont la vie dure... et l'on se rend compte bien souvent que ce que l'on prenait pour des vérités... n'en sont pas. En matière de vitamine C, vous pensez naturellement que votre verre d'orange pressée « maison » du matin vous apportera un max de vitamine C ?

Vous vous trompez, du moins en partie. Vos agrumes fétiches ne sont en effet pas les mieux lotis. Même parmi les fruits. Comptez en effet moins de 54 mg de vitamine pour 100 g d'orange, contre 200 mg pour 100 g de cassis !

En deuxième position, on trouve le persil avec 190 mg. Puis le poivron rouge cuit avec 170 mg, les herbes aromatiques fraîches en général avec 143 mg en moyenne, le zeste de citron, 129 mg, le poivron vert et jaune, 120 mg ; pour le reste, on passe ensuite sous la barre des 100 mg pour 100 g. Sachez enfin qu'un apport régulier en vitamine C renforce le système immunitaire. C'est aussi un puissant anti-oxydant qui s'attaque aux radicaux libres responsables du vieillissement des cellules.

La vitamine C participe à la fabrication du collagène : la peau, les tendons, les ligaments et le squelette dépendent d'elle.

Elle est bénéfique pour le système cardiovasculaire en agissant positivement sur les parois des vaisseaux sanguins et prévient l'oxydation des lipides du sang. Enfin, elle s'affiche comme un anti stress en intervenant dans la formation des hormones surrenales, dont le cortisol, participe à réduire le stress. Vous reprendrez bien un soupçon de cassis... ou un poivron ?



LES BONS RÉFLEXES NATURE

Cinq bons réflexes vous sont proposés afin que chacun puisse contribuer au respect de la quiétude de la faune sauvage.

Les animaux sauvages ont naturellement peur de l'Homme et cherchent à l'éviter au maximum. Cependant, certaines situations ne peuvent pas être anticipées par les animaux. L'arrivée d'un événement imprévu crée un effet de surprise provoquant un stress chez l'animal souvent suivi d'une fuite. Adoptez ces 5 bons réflexes, et contribuerez à la préservation de la faune sauvage !

Avant votre départ, planifiez votre sortie en localisant les zones de quiétude et prenez connaissance de la réglementation des espaces protégés.

Les animaux sauvages s'habituent ainsi à la présence de l'Homme et sont moins dérangés. Les zones de quiétude sont nécessaires à la survie de la faune, principalement en hiver et au printemps. D'une manière générale, dans la nature, je privilégie les chemins et sentiers balisés.

Les espèces les plus fragiles ont besoin de calme pour survivre, les humains le recherchent pour se ressourcer. Les chiens en liberté peuvent provoquer la fuite des animaux sauvages et compromettre la nidification des oiseaux nichant au sol.

Attention ! Les chiens, mêmes tenus en laisse, sont interdits dans certains espaces protégés. D'autre part, en forêt, les chiens doivent être tenus en laisse en dehors des allées forestières du 15 avril au 30 juin.

La nuit, la faune est habituée au calme et à l'absence d'activité humaine. L'aube et le crépuscule sont des moments où les animaux sont les plus actifs pour chercher leur nourriture. En cas d'itinérance, je privilégie la nuitée en refuge ou en auberge.

Attention ! Les pratiques du camping et du bivouac sont réglementées dans certains espaces protégés.