

Les échos de l'Actu'

Santé



LES CRITÈRES DIAGNOSTIQUES DE L'INSOMNIE CHRONIQUE

Voici les critères diagnostiques du DSM-5, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux pour l'insomnie chronique : une plainte prédominante d'insatisfaction par rapport à la quantité ou la qualité du sommeil, associée à un (ou plusieurs) des symptômes suivants : difficulté à initier le sommeil. (Chez les enfants, sans l'intervention de la personne qui en prend soin.)

Difficulté à maintenir le sommeil, caractérisée par des réveils fréquents ou des problèmes à se rendormir après des réveils. (Chez les enfants, sans intervention.)

Réveil matinal avec incapacité de se rendormir.

La perturbation du sommeil est à l'origine d'une souffrance cliniquement significative ou d'une altération dans les domaines social, professionnel, scolaire, universitaire, comportemental, ou un autre domaine important du fonctionnement.

La difficulté de sommeil se produit au moins 3 nuits par semaine.

La difficulté de sommeil est présente depuis au moins 3 mois. La difficulté de sommeil se produit en dépit de la possibilité adéquate de sommeil. L'insomnie n'est pas mieux expliquée par, et ne survient pas exclusivement au cours d'un autre trouble du sommeil (par exemple, la narcolepsie, un trouble du sommeil lié à la respiration, un trouble veille-sommeil du rythme circadien, une parasomnie). L'insomnie n'est pas imputable aux effets physiologiques d'une substance (par exemple, une drogue, un médicament). Des troubles mentaux et des conditions médicales coexistants n'expliquent pas adéquatement la plainte prédominante d'insomnie. Le « trouble d'insomnie » peut être : épisodique : les symptômes durent depuis au moins 1 mois, mais moins de 3 mois. Persistant : les symptômes durent depuis 3 mois ou plus. Récurrent : deux (ou plus) épisodes dans l'espace de 1 an.

Au volant



LEXUS UX 250H

Coup de crayon

Porte d'entrée dans le giron Lexus, le petit « UX » reprend les codes stylistiques fidèles à la marque, comme l'incontournable calandre béante, soulignée ici par un jonc argenté, et les feux de jours en forme de flèches. Sur le profil, long de 4,50 m, nous avons droit à des flancs sculptés qui remontent jusqu'à la poupe. A l'arrière, les blocs feux proposent eux aussi un dessin particulier et futuriste. Ils sont comme posés sur les ailes et disposent d'aillettes stabilisatrices guidant ainsi le flux d'air. Ils sont reliés par un fin bandeau lumineux composé de 120 leds. Le pavillon s'orne de fines barres de toit argentées ainsi qu'un becquet sportif. Côté chargement, avec 310 litres, la capacité du coffre n'est pas la meilleure de la catégorie, mais propose un plancher modulable à deux niveaux.

Vie à bord

Devant le conducteur, le combiné d'instrumentation n'est pas sans rappeler celui du magnifique coupé LC 500 avec ses commandes rotatives intégrées dans la casquette. En mode Sport, l'affichage numérique de l'économètre se transforme en un compte-tour dynamique. La position de conduite est idéale. L'UX propose 2 types de sièges dont de très sportifs sur les versions F Sport, à réglages multiples. Baissons les yeux pour signaler la belle intégration de l'écran multimédia de 10,3 pouces (7" sur les premières finitions). Il côtoie l'horloge analogique fidèle à Lexus et clin d'œil au raffinement de la marque. Le pavé tactile et les commandes multimédia sont disposés à côté du levier de vitesse. Après un rapide temps d'adaptation, on naviguera aisément dans les menus affichés. Le petit Lexus est bien sûr doté des dernières innovations de sécurité (freinage d'urgence, détecteurs d'angles morts, maintien dans la voie de circulation...).

Sur la route

Full hybride et disponible en 2 ou 4 roues motrices, l'UX dispose d'un bloc essence de 2 litres développant 152 ch qui est couplé à un moteur électrique de 109 ch (+70ch à l'arrière pour la version 4 roues motrices). La puissance combinée de l'ensemble est de 184 ch. Puissance largement suffisante pour un poids raisonnable de 1620 kg. Avec trois modes de conduite, Eco, Normal et Sport, le comportement de l'UX est très correct. Les possesseurs de la version F Sport Executive auront même droit à une suspension adaptative et un mode Sport S+ avec palettes au volant. L'électronique gère automatiquement la combinaison des moteurs. En zone urbaine, seul le moteur électrique sera animé (en fonction de la charge de la batterie). Le moteur thermique prendra ensuite le relais en cas d'accélération. En mode Sport, l'ensemble des moteurs fonctionne de concert. Ce système hybride se recharge en roulant.



UX 250h de 36 990 euros à 55 990 euros (F Sport Executive). Article complet sur autoweekend.wix.com/drive

High-Tech



QUOI DE NEUF AUX MANETTES EN JUILLET ? (4^{ÈME} PARTIE)

Quatrième partie de notre panorama des nouveaux jeux vidéo dont la sortie est annoncée au cours de ce mois de juillet 2021. On commence sur PC, PS5, Xbox Series, Switch, PS4 et ONE avec Last Stop, un jeu d'aventure solo. Le joueur alterne entre trois personnages au milieu d'une crise surnaturelle à Londres. Donna, une ado qui plane un peu et recherche des frissons. John, un divorcé d'âge avancé et fatigué. Et enfin Meena, une professionnelle à l'ambition dévorante, qui veut obtenir les mêmes satisfactions dans sa vie personnelle que dans son travail. Sur iOS et Android : Contra Returns est un jeu d'action free-to-play sur mobiles. Dans ce run and gun, plus de 200 niveaux sont présents, des modes compétitifs en 1v1 ou en 3v3, une campagne solo, des modes en lignes, et 45 personnages jouables.

Sur PC, Nintendo Switch et Sony PS4 : The Great Ace Attorney Chronicles est une collection des visual novels The Great Ace Attorney : Adventures et The Great Ace Attorney 2 : Resolve, tous deux disponibles uniquement au Japon jusqu'à maintenant. Un doublage anglais est également disponible pour la première fois. Se déroulant à la fin du XIX^e siècle, pendant la période Meiji au Japon et l'ère victorienne en Angleterre, les deux softs demanderont aux joueurs d'endosser le rôle d'un avocat de la défense. Celui-ci devra rechercher des preuves, plaider au tribunal et s'assurer d'un jugement impartial.

Sur PC, PS5, Xbox Series, Switch, PS4 et ONE : Samurai Warriors 5 est la suite de la licence développée par Omega Force et éditée par Koei Tecmo. Ce nouveau Musō est de nouveau centré sur l'histoire de Nobunaga Oda et Mitsuhide Akechi et propose de réinventer l'aspect graphique ainsi que les personnages.

On termine cette semaine sur PC, Switch et PS4 avec NEO : The World Ends With You. Il s'agit de la suite de The World Ends With You sorti sur DS en 2008. Ce nouvel épisode remet à nouveau le quartier de Shibuya au cœur de l'action avec cette fois-ci un nouveau personnage nommé Ringo. Celui-ci doit participer au jeu des Reapers, une mystérieuse bataille à mort. Autre nouveauté notable, le jeu est désormais réalisé en 3D, offrant une nouvelle perspective pour les combats et l'exploration.



Texte / Photos © Thierry ANDRE