

Les échos de l'Actu'

High-Tech

QUOI DE NEUF AUX MANETTES EN OCTOBRE ? (2^{ÈME} PARTIE)

On poursuit notre panorama des nouveautés de ce mois de octobre 2024 en matière de jeux vidéo à découvrir dans les bacs et à savourer aux manettes. On commence sur PC, Sony PS5 et Xbox Series avec Dragon Ball : Sparking Zero. Il s'agit du nouvel opus de la saga des Dragon Ball Z : Budokai Tenkaichi. Il prend la forme d'un jeu de combats en 3D dans l'univers de Dragon Ball et propose un grand casting de personnages jouables couvrant les différentes séries tirées de l'oeuvre d'Akira Toriyama, de Dragon Ball Z à Dragon Ball Super. Metaphor : ReFantazio à venir sur PC, Sony PS5, Xbox Series et PS4. Metaphor : ReFantazio est un jeu de rôle japonais par les créateurs de Persona 3, Persona 4 et Persona 5. Dans cette aventure se déroulant dans un monde fantastique, le joueur doit se lancer dans un voyage pour surmonter les obstacles et tisser des liens avec ses amis, alors que le royaume est au bord du précipice.

On poursuit sur PC et Nintendo Switch avec Europa. Dans la peau d'un androïde nommé Zee, Europa vous propose de suivre les traces du dernier humain vivant d'un monde luxuriant et mystérieux. Entre exploration et méditation, ce jeu a été développé par un ancien de chez Blizzard. Neva sur PC, PS5, Xbox Series et Nintendo Switch. Neva est le nouveau jeu de Nomada Studio, les créateurs de Gris. Dans ce jeu d'action-aventure, on suit l'histoire d'Alba, une jeune femme liée à un loup curieux à la suite d'une rencontre traumatisante avec des forces obscures. Ensemble, ils se lancent dans un voyage périlleux à travers un monde autrefois magnifique qui se décompose lentement autour d'eux.

Santé

LES AVANTAGES NUTRITIONNELS DE LA CUISSON

Elle rend comestible

Grâce à la maîtrise du feu, l'espèce humaine a élargi son panel d'aliments comestibles. La pomme de terre crue, par exemple, contient de la solanine, toxique en grandes quantités. Il en va de même avec les haricots secs (phasine) ou les noix de cajou (urushiol). Ces substances toxiques disparaissent à la cuisson.

Elle assainit - La cuisson détruit aussi les bactéries, parasites et virus à l'origine d'intoxications alimentaires. » Elle améliore ainsi la sécurité de l'alimentation.

Elle rend plus digeste - La transformation thermique lors de la cuisson rend de nombreux aliments plus faciles à digérer ou à mâcher. C'est le cas des produits riches en fibres (comme les céréales ou les légumineuses) ou en amidon, mais aussi de la viande. Prendre le temps de les cuire économise beaucoup d'énergie dépensée à les digérer.

Elle enrichit - Cuire ses aliments peut rendre certains nutriments plus assimilables, comme la vitamine B8 dans l'œuf, les protéines dans le soja ou le fer dans les épinards. La cuisson détruit aussi des composés chimiques soupçonnés de limiter l'assimilation des nutriments. Elle enrichit même parfois les aliments en micronutriments, l'exemple le plus célèbre étant la tomate qui possède plus de lycopène une fois cuite. L'asperge, elle, gagne en bêta-carotène.

Elle multiplie les saveurs - La palette des saveurs s'élargit de manière impressionnante grâce à la cuisson. Or, quelle meilleure raison de varier l'alimentation que le goût ? Entre une carotte râpée et une carotte rôtie au four, le goût change considérablement. La cuisson peut toutefois détruire certaines vitamines sensibles à la chaleur (B1, B5, B9, B12, C).

Privilégier les cuissons douces atténue cette destruction tout en préservant les propriétés de certains aliments, comme la tendreté de la viande.

Au volant

ON L'A TESTÉ POUR VOUS LA TOYOTA YARIS CROSS

En tête des ventes de son segment, la Yaris Cross s'actualise en ne changeant rien à sa silhouette... En effet, succès commercial oblige, elle garde la même ligne qu'à ses débuts en 2021. Basée sur la plateforme de sa petite sœur Yaris, la déclinaison Cross revêt, dans 4,19 m, les attributs d'un SUV comme les arches de roues volées au grand frère RAV4 ou sa garde au sol de 17 cm. La Yaris Cross se caractérise par un avant vertical qui renferme une calandre trapézoïdale. Les clignotants, placés dans la hauteur à l'extrémité du bouclier, contribuent à élargir visuellement le véhicule. A l'arrière, un bandeau fumé cache les feux et se positionne comme un petit aileron sur le hayon. Motorisé sur les versions les plus chics, celui-ci cache un coffre de 397 litres. Parmi la palette de couleurs, une nouvelle teinte Vert Aventurine et bi-ton fait son apparition sur la finition Première, notre essai.

Vie à bord

Si l'ensemble du mobilier ne change pas par rapport à la version précédente, on trouve en haut de la console verticale un nouvel écran multi-informations de 10,5 pouces (le 9 pouces reste sur l'entrée de gamme). La navigation est connectée avec mise à jour de 4 ans. L'assistant vocal "Hey Toyota" vous aidera dans vos recherches d'itinéraire ou simplement pour connaître la météo. Toyota propose dès l'entrée de gamme des équipements de sécurité optimisés comme l'alerte de franchissement de ligne, les feux de route automatiques, le régulateur de vitesse intelligent, le limiteur de vitesse couplé à la lecture des panneaux ou encore la caméra de recul. La caméra 360° est de série sur la finition Première. En montant dans les finitions, on trouvera la vision tête haute projetée sur le pare-brise. Autre nouveauté, la clé digitale. Un oubli de clé ? Pas de panique, grâce à l'application, votre smartphone sera votre sésame pour déverrouiller et démarrer votre Yaris Cross. Devant le conducteur, le combiné numérique de 12,3 pouces (finitions hautes) est personnalisable. Andoid Auto et Apple



CarPlay sont désormais sans fil et le chargeur de smartphone à induction comme la sono JBL à 8 haut-parleurs pourront aussi faire partie du package.

Sur la route

Full hybride, se recharge en roulant, la Yaris Cross se décline en deux roues motrices ou, sous forme d'une transmission intégrale électrique intelligente nommée AWD-i. Le système hybride se compose d'un bloc 3 cylindres 1500 cm3 de 92 ch et d'un moteur électrique. L'ensemble, combiné, développe 116 ch. Une puissance honorable pour l'usage de ce type de véhicule. Mais la nouveauté, pour fêter ses 3 ans, est l'introduction de la 5ème génération du système hybride qui développe maintenant 130 ch. Un nouvel ensemble boîte/pont permet d'accroître la puissance de 12% et le couple de 30% à 185 Nm. Pour cette 2e mouture de la Yaris Cross, l'insonorisation a été largement revue par l'ajout d'isolants supplémentaires dans le compartiment moteur entre-autres. Ces améliorations ont permis de gagner 10 décibels.

Nous l'avons constaté en accélération où la boîte CVT s'est montrée plus discrète qu'auparavant. Ce 130 ch est vraiment un bon choix, d'autant que l'écart tarifaire avec le 116 ch est de seulement 500 euros... Le tarif de la petite nipponne débute à 28 200 euros (Dynamic 116), en milieu de gamme, la version Design offre le choix de puissance à partir de 29 700 euros. La version Première 130 est affichée à 35 700 euros. Pour bénéficier du système 4x4 sur Collection (33 700 euros) et Première, il vous en coûtera 2 000 euros supplémentaires. Essai complet sur autoweekend.wixsite.com/drive

Texte / Photos © Thierry ANDRE

