

Les échos de l'Actu'



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

On poursuit notre panorama des nouveautés de ce mois de janvier 2025 en matière de jeux vidéo à découvrir dans les bacs et à savourer aux manettes.

On commence sur PC, Sony PS5, Xbox Series et Nintendo Switch avec Darwin's Paradox. Darwin's Paradox est un jeu de plate forme et d'aventure. Le joueur incarne un poulpe péché en pleine mer. Son objectif est simple : retourner chez lui en passant par des aventures toute plus bizarres les unes que les autres. Entre humour et science-fiction des années 50, le titre apporte une nouvelle proposition au genre de l'action-plate forme.
Breakers: Unlock the World disponible sur PC, iOS et Android.
Breakers: Unlock the World est un action-RPG coloré en monde semi-ouvert, avec un système économique de type Gacha. Le continent de Seraphia a vécu une guerre sans précédent. Celle-ci est finie, mais des bribes du conflit subsistent encore sous la forme de monstres sanguinaires qui sément le chaos. Seul un Breaker, un aventureur capable d'altérer la réalité, pourra rétablir la paix.
On poursuit avec Fitness Boxing 3 : Your Personal Trainer à venir sur Nintendo Switch. Fitness Boxing 3 : Your Personal Trainer est un jeu de coaching sportif sur Nintendo Switch. Entraînez-vous au rythme de la musique et progressez au jour le jour pour retrouver une forme olympique. Le jeu s'adapte à tous les niveaux et exploite la reconnaissance de mouvement des Joy-Con pour simuler les enchaînements de coups.



STRESS : LES PLANTES À VOTRE SECOURS

Le stress fait partie de nos vies tumultueuses... il est naturel et nous aide à affronter les situations les plus délicates. Mais lorsqu'il devient envahissant, il est impératif de renouer avec de bons réflexes pour se détendre ; notamment respirer profondément et calmement, pratiquer une activité sportive, adopter une bonne hygiène alimentaire, s'offrir un temps de sommeil suffisant... certaines plantes possèdent également des vertus relaxantes, voire anxiolytiques.

Une bonne alternative à la médication donc... C'est le cas de la valériane, de l'aubépine et de la passiflore qui sont certainement les plantes les plus réputées pour lutter contre l'anxiété et les troubles du sommeil. Reconnue par les autorités de santé, la valériane est citée par l'Organisation mondiale de la Santé comme sédatif léger, favorisant le sommeil. La passiflore est mentionnée par la Commission E (Allemagne) en cas « d'agitation nerveuse » et par l'Agence européenne du médicament pour « soulager les symptômes modérés de stress et pour faciliter le sommeil ». L'aubépine, quant à elle, est relaxante et permet de réduire les palpitations cardiaques. De son côté, la rhodiola améliore le bien-être et la forme physique de par ses vertus stimulantes. C'est la plante idéale en cas d'anxiété créée par un surmenage ou une période difficile. En cas de nervosité, la lavande et la mélisse ont prouvé leur efficacité ; tout comme le pavot jaune de Californie, un anxiolytique naturel.

Très connu, le millepertuis une plante très utilisée pour les troubles de l'humeur et notamment en cas de dépression légère. A ne pas utiliser avec un autre médicament.

Environnement



LE SPORT, VOTRE RÉSOLUTION DE L'AN NEUF

Il fait tellement de bien le sport... à la tête et au corps. Et avec l'arrivée de l'An Neuf, il fait souvent partie des bonnes résolutions. Oui, se (re)-mettre au sport, c'est bien chouette... mais attention de ne pas le faire n'importe comment, qui plus est en période hivernale. Tout d'abord, il faut trouver le bon, et surtout le temps et la motivation pour commencer ou recommencer. Avant de reprendre le sport, il est bien sûr nécessaire d'aller consulter son médecin. Histoire de s'offrir un contrôle technique efficace pour reprendre la route sportive. Fixez vous pour cela des objectifs atteignables, des petits paliers à atteindre qui chaque jour vous permettront d'être en meilleure forme.

Il est important de démarrer en fonction de ses propres capacités et non de vouloir suivre tout de suite le programme que tel ou tel athlète recommande. Gardez en tête qu'il ne faut jamais mettre la barre trop haute sous peine de vous blesser. Faites preuve de patience, allez-y progressivement. Entraînez-vous selon votre condition physique. N'essayez pas d'imiter les autres parce qu'ils sont meilleurs que vous et que vous aimerez leur ressembler. Concentrez-vous sur votre objectif sportif sans vouloir atteindre des sommets ;

Échauffez-vous systématiquement avant chaque séance de sport : 10 minutes de marche sur tapis de course ou d'exercice sur rameur vous permettront de préparer l'ensemble du corps. Déliez vos articulations avant de vous lancer. N'oubliez jamais la phase de retour au calme après l'entraînement : respirez profondément et tranquillement, marchez quelques minutes et terminez par des exercices de stretching. Pensez à boire régulièrement. Par temps froid, vous pouvez naturellement faire de l'activité physique... mais attention. Il faut bien couvrir les extrémités du corps : tête, mains, pieds. Pendant l'effort, une hydratation régulière est indispensable. Le froid a une action directe sur les bronches et le cœur. Si les personnes ont en plus une hyperactivité bronchique ou de l'asthme... cela devient vite très dangereux. Même les individus a priori en bonne santé ne sont pas à l'abri. Mais gardez bien en tête qu'il y a beaucoup plus de risques à faire du sport par fortes chaleurs que par grands froids. Tous à vos baskets donc...



ON L'A TESTÉ POUR VOUS FORD EXPLORER



Vie à bord – On ne peut pas rater la présence de cet impressionnant écran vertical de 14,6 " qui bascule d'avant en arrière afin de vous faire profiter d'une lecture parfaite suivant l'angle désiré. Derrière celui-ci se trouve une cachette verrouillable, nommée My Private Locker, véritable coffre fort, qui est inaccessible lorsque le véhicule est à l'arrêt. La vaste console centrale, profond et d'un volume de 17 litres, peut recevoir un PC portable ou encore 3 grandes bouteilles. Derrière le volant chauffant, à la géométrie mi-carrée mi-ronde, le conducteur a droit à un petit combiné numérique qui relate les informations essentielles. Mais il sera plus aisément de lire ces dernières sur le pare-brise grâce à l'affichage tête haute. L'équipement de sécurité est à la hauteur des exigences actuelles avec en série les dernières assistances comme le Régulateur adaptatif ou l'Alerte de vigilance du conducteur.

Sur la route – 4 configurations de puissances et d'autonomies sont proposées sur le nouveau Ford dont la plateforme est issue d'un partenariat avec le groupe Volkswagen. La plus petite, 170 ch, délivrée par une batterie de 52 kWh et en propulsion, sera disponible en 2025. Pour le lancement, 3 choix sont donc possibles. 204 et 286 ch avec la puissance donnée sur les roues arrières et 340 ch en version "4x4". En version propulsion et avec la "grosse" batterie de 77 kWh (286 ch), l'autonomie annoncée est de 602 km, une des meilleures du segment. Quelle que soit la puissance, le temps de recharge pour revigorer la batterie de 10 à 80 % sera de moins d'une demi-heure. Nouveau Ford Explorer à partir de 43 900 € (170 ch) à 53 900 € (340 ch, 4x4). Notre version d'essai, 286 ch, grande autonomie, est affichée à 46 900 €. Essai complet et plus de photos sur autoweekend.wixsite.com/drive

Texte / Photos © Thierry ANDRE