

Les échos de l'Actu'

High-Tech

QUOI DE NEUF AUX MANETTES
EN JUIN (1ÈRE PARTIE)

Les hits du mois - Juin 2026 s'annonce comme un mois décisif pour tous les joueurs. Entre aventures épiques, mondes ouverts et explorations futuristes, chacun trouvera son plaisir.

Sur PlayStation 6, Horizon: Eclipse débarque le 12 juin. La saga post-apocalyptique revient avec des paysages époustouffants et de nouvelles mécaniques de pilotage de machines. Les combats sont plus stratégiques et les quêtes secondaires enrichissent un scénario déjà riche. Une expérience immersive pour tous les fans d'aventures.

Pour les amateurs d'espace et de stratégie, Starfield: Colony Wars, disponible sur Xbox Series Z et PC à partir du 18 juin, offre une colonisation interstellaire intense. Gestion des ressources, affrontements spatiaux et exploration de nouvelles planètes : ce titre repousse les limites du genre simulation.

Les joueurs Nintendo Switch 2 ne sont pas en reste avec Zelda: Echoes of the Sky, sorti le 23 juin. Link revient avec une exploration aérienne inédite, de nouvelles capacités magiques et des énigmes captivantes. Une expérience incontournable pour petits et grands.

Enfin, les amateurs de compétition pourront se tourner vers Call of Duty: Global Uprising (PS6, Xbox Series Z et PC - 5 juin), qui propose cartes dynamiques et coopération améliorée. L'adrénaline est garantie en solo ou en équipe.

Entre action, stratégie et aventures légendaires, juin 2026 est un mois riche qui promet des heures de jeu sur toutes les consoles. Il n'a jamais été aussi excitant de choisir son prochain monde à explorer.

Santé



BOUGER CHAQUE JOUR

Le mouvement est devenu un enjeu de santé publique. Avec des modes de vie de plus en plus sédentaires, le corps est moins sollicité, ce qui entraîne des conséquences durables. Rester assis plusieurs heures par jour affecte le métabolisme, la circulation et même l'énergie globale.

L'activité physique ne se limite pas au sport intensif. Marcher, monter des escaliers, faire des pauses actives : ces gestes du quotidien ont un impact réel. L'important n'est pas la performance, mais la régularité.

Les bénéfices sont multiples. Bouger améliore la santé cardiovasculaire, renforce les muscles et réduit les risques de maladies chroniques. Mais les effets ne sont pas uniquement physiques. L'activité agit aussi sur le mental, en réduisant le stress et en favorisant un meilleur sommeil.

Intégrer le mouvement dans sa journée demande parfois un changement d'habitudes. Privilégier les déplacements à pied, limiter le temps passé assis, trouver une activité plaisante : autant de pistes accessibles.

Dans une société dominée par les écrans, bouger devient un équilibre à reconquérir. Le corps a besoin de mouvement pour fonctionner pleinement. Le remettre en action, c'est investir dans sa santé à long terme.

Au volant !

ON A TESTÉ POUR VOUS
LA NOUVELLE PEUGEOT 408

Psycho



DOPAMINE

La dopamine est souvent présentée comme la « molécule du plaisir », mais cette définition est trompeuse. En réalité, elle est davantage liée à la motivation, à l'anticipation et à l'apprentissage qu'au plaisir lui-même. Dans les usages contemporains du numérique, cette nuance est essentielle. Les plateformes exploitent précisément les mécanismes d'anticipation : notifications, récompenses variables, contenus imprévisibles. Le cerveau apprend alors à rechercher ces micro-stimulations, non pas parce qu'elles rendent heureux, mais parce qu'elles promettent une possible récompense.

Ce fonctionnement repose sur un principe bien connu en neurosciences comportementales : le renforcement intermittent. Plus une récompense est imprévisible, plus elle est addictive. C'est le même mécanisme que celui des machines à sous.

Cela ne signifie pas que les utilisateurs sont passifs ou manipulés sans conscience, mais que l'environnement numérique est structuré pour capter l'attention de manière extrêmement efficace. La frontière entre usage volontaire et automatisme devient parfois floue.

En psychologie cognitive, on observe que ces circuits de récompense peuvent influencer la capacité à maintenir des efforts longs, notamment dans des tâches sans gratification immédiate. Cela pose des questions éducatives et culturelles majeures.

Comprendre la dopamine, ce n'est donc pas parler de plaisir, mais de désir en mouvement. Et c'est peut-être là que réside le défi contemporain : apprendre à tolérer des formes de satisfaction différée dans un monde qui privilégie l'instantané.

Coup de crayon – Discrète sur nos routes, la grande Peugeot passe en chirurgie esthétique pour ses 4 ans. La 408 garde son identité avec sa silhouette qui lui est propre, mi-berline, mi-crossover. Elle concentre sa mise à jour sur la face avec une nouvelle signature lumineuse, toujours sous forme de griffes, plus fine et qui court désormais sous le capot juste au-dessus du logo lumineux. Les optiques descendent d'un étage cachées, sous un cabochon fumé, dans les écopes latérales. A l'arrière, la nouvelle 408 est la première Peugeot à afficher le nom de la marque en lettres lumineuses sur la largeur du hayon. La capacité de chargement suivant l'encombrement des batteries varie de 415, 468 ou 536 litres. Sa longueur ne change pas, à 4,69 m.



Vie à bord

La planche bord garde le fameux i-Cockpit futuriste avec son combiné d'instrumentation numérique haut perché. Sur un écran de 10", il affiche les informations de conduite avec un effet 3D pour plus de vigilance. Autre écran, celui du multimédia, qui reste inchangé et dirigé vers le conducteur, propose la navigation et autres réglages du véhicule. L'espace à bord reste vaste grâce à l'empattement généreux de 2,79m. Les sièges avants disposent de la fonction massages et sont réglables électriquement. Un bel équipement audio de la marque Focal ravira les mélomanes avec 10 HP et un caisson de basses délivrant 690 W. Côté sécurité, l'alerte de vigilance conducteur fait son apparition en complément des autres aides obligatoires comme les radars de collision et autres régulateurs adaptatifs.

Sur la route

Sous le capot, le félin propose trois choix. Un micro-hybride de 145 ch composée d'un 3 cylindres de 136 ch aidé par un moteur électrique de 28 ch, agréable en milieu urbain. La batterie de 48 V qui alimente ce dernier, se recharge en roulant. La version, rechargeable est dotée d'un 4 cylindres de 180 ch et d'un moteur électrique de 125 ch. Le cumul est de 240 ch. Elle offre la possibilité de rouler en électrique sur plus de 80 km. Pour la recharge, compter 5 h sur une prise à 16 A et 4h20 sur des bornes publiques. La dernière version est dotée d'un moteur 100 % électrique qui développe 213 ch alimenté par une batterie de 58 kWh. L'autonomie est dans une moyenne avec 450 km en mode mixte. Côté recharge, en 16 A, comptez 10 h et sur borne rapide prévoir une demi-heure. 35 050 € (micro-hybride), 40 500 € (PHEV) et 33 750 € (électrique). L'essai complet sur drive-essaiauto.com

Texte / Photos © Thierry ANDRE