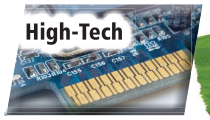
Les échos de l'Actu'



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

Ace Combat 8 : les combats aériens passent à la vitesse supérieure

Les amateurs d'aviation militaire vont avoir une bonne raison de regarder vers le ciel. Ace Combat 8: Wings of Theve arrive le 2 octobre avec une nouvelle campagne, de nouveaux avions et une promesse simple : faire des combats aériens le spectacle principal.

La série de Bandai Namco occupe depuis longtemps une position particulière. Ace Combat n'est ni une simulation aéronautique pure ni un simple jeu d'action. Les commandes restent accessibles, mais les missions mettent régulièrement le joueur face à des situations qui demandent de maîtriser ses appareils, ses armes et son environnement.

Pour ce huitième épisode, le joueur prend notamment les commandes de Rex, un pilote appelé à rejoindre le Joker Flight. L'histoire se déroule dans un nouveau conflit international et accorde une place importante aux membres de l'escadrille. Les relations entre les pilotes et les événements vécus entre les missions participent ainsi à la progression de la campagne.

La grande évolution concerne toutefois le ciel lui-même. Les développeurs ont travaillé sur des environnements plus détaillés et sur des nuages multicouches capables de modifier la visibilité. Le ciel n'est donc plus seulement un décor spectaculaire : il devient une composante du combat.

Cette évolution peut avoir des conséquences concrètes pendant une mission. Un appareil ennemi peut disparaître derrière les nuages, une formation peut être plus difficile à repérer ou une situation météorologique peut modifier la manière d'aborder un affrontement. Le but reste cependant de conserver le rythme très arcade qui caractérise la série.

Les missions proposeront aussi bien des combats classiques entre avions que des affrontements contre des armes gigantesques. Comme dans les précédents épisodes, l'échelle des batailles pourra ainsi passer en quelques secondes d'un duel entre deux appareils à une confrontation beaucoup plus spectaculaire.

La campagne solo sera complétée par plusieurs modes multijoueurs. Les joueurs pourront notamment s'affronter en ligne et mettre leurs compétences de pilote à l'épreuve dans des combats où la maîtrise de son avion sera aussi importante que la puissance de son arsenal.

Ace Combat 8 sera disponible le 2 octobre sur PlayStation 5, Xbox Series XIS et PC. Certaines éditions permettront par ailleurs de commencer la campagne avant la sortie générale.

Après plusieurs années d'attente depuis le précédent épisode principal, la série revient donc avec une formule familière mais renforcée par les possibilités techniques de la génération actuelle. Pour les joueurs qui préfèrent les missiles aux fusils d'assaut, octobre commencera très haut.



LE SOMMEIL, NOUVEAU PILIER DE LA SANTÉ

Longtemps considéré comme un simple temps de repos, le sommeil est aujourd'hui reconnu comme un véritable pilier de notre santé, au même titre que l'alimentation ou l'activité physique. Pourtant, les Français dorment de moins en moins et de moins en moins bien. Entre le stress, les écrans omniprésents et des rythmes de vie toujours plus soutenus, les nuits raccourcissent, avec des conséquences bien réelles sur l'organisme.

Pendant que nous dormons, le corps travaille. Le cerveau trie les informations de la journée, consolide la mémoire et régule les émotions. Les cellules se régénèrent, le système immunitaire se renforce et de nombreuses hormones essentielles sont produites. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité perturbe ces mécanismes et augmente progressivement le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, mais aussi de troubles anxieux et dépressifs.

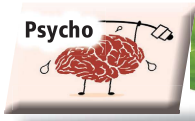
Les spécialistes rappellent qu'un adulte a généralement besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. Mais au-delà de la durée, c'est la qualité qui compte. Les réveils fréquents, les difficultés d'endormissement ou un sommeil peu réparateur doivent alerter lorsqu'ils deviennent réguliers.

Les écrans occupent une place centrale dans cette problématique. La lumière bleue des smartphones, tablettes et ordinateurs retarde la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement. Consulter ses messages ou les réseaux sociaux juste avant de dormir stimule également le cerveau au moment où il devrait ralentir son activité.

Quelques habitudes simples permettent pourtant d'améliorer son sommeil. Adopter des horaires réguliers, limiter les excitants en soirée, pratiquer une activité physique dans la journée, dîner léger et créer un environnement calme, sombre et frais dans la chambre favorisent un repos plus réparateur. Il est aussi recommandé d'éviter les écrans au moins une heure avant le coucher et de privilégier la lecture ou des activités relaxantes.

Face à l'augmentation des troubles du sommeil, la prévention devient un véritable enjeu de santé publique. Les professionnels insistent sur l'importance de ne pas banaliser une fatigue persistante. Lorsqu'elle s'installe malgré une bonne hygiène de vie, une consultation médicale permet d'en rechercher les causes et d'éviter que les troubles ne deviennent chroniques.

Dormir n'est donc pas une perte de temps, mais un investissement quotidien pour préserver sa santé physique, mentale et cognitive. Dans une société où tout va toujours plus vite, retrouver des nuits de qualité pourrait bien être l'un des gestes les plus efficaces pour vivre mieux… et plus longtemps.



QUAND L'ENFANT S'INQUIÈTE TROP

« Et si maman avait un accident ? », « Et si je me trompais ? », « Je ne veux pas aller à l'école… » Chez l'enfant, les inquiétudes prennent souvent des formes très concrètes. Peur de l'échec, de la séparation, du regard des autres ou de ce qui pourrait arriver : l'anxiété fait partie du développement. Mais lorsqu'elle devient trop présente, elle peut finir par limiter la vie de l'enfant.

Avoir peur est pourtant normal. La peur permet de repérer un danger et de se protéger. Au fil de son développement, l'enfant apprend progressivement à distinguer une menace réelle d'une situation simplement inconfortable. Les adultes jouent un rôle essentiel dans cet apprentissage : en mettant des mots sur les émotions, en rassurant sans minimiser et en aidant l'enfant à affronter progressivement ce qui l'inquiète.

Certaines manifestations sont faciles à repérer : pleurs, colères, difficultés à s'endormir, cauchemars ou refus d'aller à l'école. D'autres sont plus discrètes. Un enfant anxieux peut devenir particulièrement perfectionniste, poser sans cesse des questions pour être rassuré, éviter certaines activités ou se plaindre régulièrement de maux de ventre ou de tête. Chez les plus jeunes, le corps exprime parfois ce que les mots ne permettent pas encore de dire.

Face à ces inquiétudes, la première réaction des parents est souvent de vouloir rassurer immédiatement. Pourtant, répondre systématiquement « Mais non, ne t'inquiète pas ! » peut involontairement donner à l'enfant le sentiment que son émotion n'est pas légitime. Il est généralement plus utile de reconnaître ce qu'il ressent : « Je vois que cette situation te fait peur. On va essayer de comprendre pourquoi et de trouver une solution ensemble. »

L'objectif n'est pas de supprimer toutes les peurs. Un enfant qui n'éprouve jamais d'inquiétude n'apprendrait pas davantage à la surmonter. Il s'agit plutôt de lui donner des outils pour y faire face. Respirer calmement, mettre des mots sur ses pensées, distinguer ce que l'on peut contrôler de ce que l'on ne peut pas, ou encore avancer par petites étapes sont autant de moyens de développer progressivement la confiance en soi.

Le comportement des adultes compte également. Les enfants sont sensibles au climat émotionnel qui les entoure et peuvent percevoir les inquiétudes parentales, même lorsqu'elles ne sont pas exprimées. Sans chercher à cacher toutes leurs propres émotions, les adultes peuvent montrer qu'une peur peut être ressentie sans nécessairement dicter nos comportements.

Lorsque l'anxiété devient durable, s'intensifie ou empêche l'enfant de dormir, d'aller à l'école, de jouer ou de maintenir ses relations, il est important de ne pas attendre. En parler avec le médecin, le psychologue ou un autre professionnel de l'enfance permet de comprendre ce qui se joue et d'accompagner l'enfant de manière adaptée.

Apprendre à vivre avec ses peurs fait partie du chemin vers l'autonomie. Et derrière un enfant qui s'inquiète beaucoup se cache souvent un besoin essentiel : se sentir compris, soutenu et suffisamment en sécurité pour oser avancer.



ON L'A TESTÉ POUR VOUS KIA NIRO



Coup de crayon – Le Niro est devenu le numéro 2 des ventes de Kia. Renouvelé en 2022, il s'offre un petit lifting pour rester dans la course. L'avant du SUV compact garde son capot plat tandis que les feux se verticalisent. Le bouclier est toujours largement ouvert et sa teinte noire laquée se prolonge le long du bas de caisse. Le nouveau Niro voit sa longueur évoluer légèrement à 4,43m et il repose sur de nouvelles jantes de 18 ''. A l'arrière, on découvre des lignes plus affirmées, comme celles des feux, toujours en boomerang, mais plus qualitatifs. Ils sont reliés par un bandeau noir laqué qui surmonte un hayon redessiné plus chic qui s'ouvre, automatiquement grâce à la fonction mains libres, sur un coffre de 430 litres. Le bas de bouclier redessiné reçoit un diffuseur sportif.

Vie à bord – L'habitacle conserve deux écrans incurvés, désormais alignés, de 12,3 '' chacun. Restons à la place du conducteur pour découvrir, en option, un afficheur tête haute d'une bonne netteté. D'autres équipements sont disponibles dans des pack, comme la clé digitale (pour partager votre Niro grâce à un smartphone), les sièges ventilés ou la caméra 360° Pour le confort, les sièges et le volant sont chauffants sur Premium et la banquette arrière est inclinable dès le milieu de gamme. On terminera par une belle liste d'aides à la conduite : Assistance en embouteillages, Freinage d'urgence. Régulation de vitesse lors de la lecture des panneaux… Le milieu de gamme ajoute un système anti-collision et une aide active en conduite autoroutière. La vigilance du conducteur est également un équipement nouveau sur le Niro.

Sur la route – Le nouveau Niro voit son offre moteur drastiquement réduite pour garder sous son capot le meilleur compromis actuel, à savoir un système full hybride (recharge la batterie en roulant). L'ensemble est composé d'un bloc essence de 102 ch accouplé à un moteur électrique de 43 ch. En combinant ces deux énergies, le Niro développe 138 ch. Cette puissance, suffisante pour l'usage du véhicule, est envoyée aux roues avant par l'intermédiaire d'une boîte automatique à 6 rapports. Avec son petit appétit, le Niro peut parcourir près de 930 kilomètres. Notons que le nouveau Niro propose le mode de conduite Green Zone, qui détecte les zones urbaine et bascule automatiquement en mode électrique. Motion 34 950 €, Active 36 850 €, Premium 40 850 €.

L'essai complet et plus de photos sur drive-essaiauto.com

Texte / Photos © Thierry ANDRE