

# Les échos de l'Actu'

High-Tech

## QUOI DE NEUF AUX MANETTES EN AVRIL? (3ÈME PARTIE)

Troisième semaine... et donc troisième partie de notre rubrique hebdomadaire consacrée aux jeux vidéo qui sortent dans les bacs en ce mois d'avril 2026.

Le tour d'horizon se poursuit... on le débute avec Mouse qui sortira sur PC, Sony PS5, Xbox Series, Nintendo Switch et Switch 2, Sony PS4 et ONE.

Dans Mouse, vous incarnez John Mouston. Un détective privé qui doit arpenter une ville malfamé pour résoudre des affaires. Ce jeu de tir avec un aspect de dessin animé classique des années 30 s'inspire également des films noirs de la même époque. Pour une qualité graphique des plus originale entre Disney et Cuphead.

Tides of Tomorrow à venir sur PC, Sony PS5 et Xbox Series. Les développeurs de Road 96 reviennent avec Tides of Tomorrow, un jeu multijoueur narratif à la première personne. Dans celui-ci, l'aventure des joueurs sera impactée par les choix des joueurs précédents.

Pragmata sur PC, PS5, Xbox Series et Switch 2. Pragmata est un jeu développé par Capcom, éditeur réputé pour Resident Evil, Street Fighter, Devil May Cry ou encore Monster Hunter. Dans un cadre de science-fiction, ce nouveau titre est encore bien mystérieux et n'a pas encore dévoilé sa vraie nature. On termine avec Diablo IV : Lord of Hatred qui sortira sur PC, PS5, Xbox Series, PS4 et ONE. Lord of Hatred est la seconde extension de Diablo IV. Il ajoute une campagne à enjeux élevés, deux nouvelles classes, des évolutions dans le gameplay, et dévoile la région la plus ancienne et la plus légendaire de Sanctuaire : Skovos.

Psycho



## COMPARAISON : LE MAL SILENCIEUX

Se comparer aux autres est un réflexe naturel. Pourtant, à l'ère des réseaux sociaux, cette tendance s'est amplifiée. Chaque jour, nous sommes exposés à des images de réussite, de bonheur ou de perfection. Cette mise en scène permanente influence notre perception de nous-mêmes.

Le problème est que nous comparons notre réalité à une version idéalisée de celle des autres. Les réussites sont visibles, mais les échecs restent cachés. Cette vision biaisée crée un sentiment d'écart et peut fragiliser l'estime de soi.

À force de se comparer, on finit par se sentir insuffisant. Ce mécanisme peut générer frustration, jalousie ou perte de confiance. Il détourne l'attention de ses propres progrès et empêche de reconnaître ses qualités.

Sortir de cette spirale demande un effort conscient. Réduire le temps passé sur certains contenus, prendre du recul et se recentrer sur ses propres objectifs sont des étapes importantes. Chacun évolue à son rythme, avec son histoire et ses contraintes.

Se comparer à soi-même, plutôt qu'aux autres, permet de retrouver une vision plus juste. L'essentiel n'est pas d'être meilleur que quelqu'un, mais d'avancer dans sa propre direction.

Santé



## SÉDENTARITÉ : LE MAL DU SIÈCLE

On peut faire du sport... et rester sédentaire. La nuance est importante. La sédentarité se définit par un temps prolongé passé assis ou allongé, avec une faible dépense énergétique. Or, en moyenne, un adulte passe plus de 7 heures par jour assis.

Les effets sont indépendants de la pratique sportive. Une personne qui fait 30 minutes de jogging le matin mais reste assise toute la journée au bureau présente malgré tout un risque accru de troubles métaboliques. La position assise prolongée diminue l'activité musculaire, ralentit le métabolisme du glucose et favorise l'insulinorésistance.

Les études associent la sédentarité à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers et de mortalité prématurée. L'Organisation mondiale de la santé recommande au moins 150 à 300 minutes d'activité physique modérée par semaine, mais aussi de réduire le temps assis.

La solution ? Introduire des « micro-mouvements » tout au long de la journée : se lever toutes les 30 à 60 minutes, marcher en téléphonant, utiliser les escaliers, pratiquer quelques étirements. Même deux à trois minutes de mouvement régulier peuvent améliorer la glycémie.

Le corps humain est conçu pour bouger. La modernité l'a assis. Réapprendre à se lever pourrait être l'un des gestes les plus simples pour vivre plus longtemps - et en meilleure santé.



## ON L'A TESTÉ POUR VOUS SUZUKI E VITARA

Le constructeur du soleil levant nous propose son premier véhicule 100 % électrique, le e VITARA. Dans ce segment des SUV compacts, ses 4,28 mètres sont idéalement proportionnés. Travaillée, la face avant et son capot plat nervuré adopte une calandre pleine qu'un bandeau noir vient traverser. Il relie les blocs optiques de forme polygonales et à la signature led à trois segments. De profil, le e VITARA repose sur des jantes de 18 ou 19 pouces. Le nouveau venu se distingue par un garde au sol de 18 cm et des passages de roues noirs surmontés par des plats sur les ailes. A l'arrière, on retrouve un bandeau qui relie les feux led posés sur un hayon qui s'ouvre sur un coffre d'une capacité comprise entre 238 et 310 litres suivant la position de la banquette coulissante.

A bord, on découvre une large planche de bord rectiligne, enjolivée par les aérateurs sur la partie basse et paré d'un élégant revêtement chocolat. Les sièges peuvent être chauffants, comme le volant, dès la deuxième finition et à réglages électriques en finition haute. La partie technologie fait un bond en avant avec la présence de deux écrans. Un de 10,25" devant le conducteur, l'autre de 10,1" pour la partie multimédia et fonctions du véhicule dont la navigation connectée. Sur la finition Style, on a droit à la caméra 360° pour des manœuvres parfaites. Les dispositifs désormais obligatoires sont présents (Alertes de collision, Lecture des panneaux, Maintien dans la voie, Régulateur adaptatif, Surveillance de somnolence...). Le haut de gamme reçoit une sono 6 HP de chez



Harman, un toit panoramique, une sellerie en cuir synthétique et la recharge par induction. La pompe à chaleur est de série sur toute la gamme. On crapahute donc en silence avec le e VITARA qui propose deux types de batteries. Une de 49 kWh, réservée à l'entrée de gamme Avantage, qui délivre une puissance de 144 ch. et 344 km d'autonomie. L'autre source d'énergie, de 61 kWh, délivrera 174 ch et offrira une plus grande autonomie avec 426 km en mode mixte (et plus de 580 en circulation urbaine). C'est cette batterie qui équipera la version 4WD (4X4) et ses 184 ch grâce à un autre moteur de 65 ch à l'arrière. L'autonomie est en retrait (plus de poids), avec 395 km en multi-usage et 526 en ville. Un chargeur de 11 KW permet une recharge à domicile en 4h30 (49 kWh) ou 5h30 (61 kWh). Sur borne rapide, compter 45 min pour revigorer la batterie à 80 %.. Dès 28 500 € (tarif de lancement). Essai complet et plus de photos sur [drive-essaiauto.com](http://drive-essaiauto.com)

Texte / Photos © Thierry ANDRE