



*"Le muscle est un véritable enjeu de santé publique et doit être reconnu en tant que tel"*

## Moyens de se mobiliser

- J'organise un quiz "apprendre à localiser ses muscles"
- J'organise un concours de grimace
- J'organise un réveil musculaire
- J'organise des exercices physiques

## Liens utiles

[Lemuscle.fr](http://Lemuscle.fr)  
[Les étonnants secrets du muscle](#)

## Contact

[semainedumuscle@afm-telethon.fr](mailto:semainedumuscle@afm-telethon.fr)

**Scannez et retrouvez-nous sur les réseaux**

(Facebook, Instagram, Twitter, et LinkedIn)

**Partagez vos actions avec :**

**@SemaineDuMuscle**



# LES PAUSES MUSCLÉES

**La semaine du muscle, du 1er au 7 juin**, un événement de sensibilisation grand public, pour faire prendre conscience à chacun de l'importance du muscle dans notre santé et combien il est vital de préserver son capital musculaire.

**Vous êtes junior, adulte, sportif aguerri ou du dimanche, membre d'un établissement scolaire ou d'un club sportif, professionnel ou particulier, vous pouvez soutenir la « Semaine du Muscle » avec des actions simples pour permettre à chacun de muscler ses connaissances et solliciter ses muscles !**

Voici quelques exemples d'actions que vous pourrez vous approprier comme vous voulez.

Toutes vos idées peuvent être couplées d'actions de communication simples (**cf. fiche Actions de communication**)

### **J'organise un quiz « apprendre à localiser ses muscles »**

Où se situe le diaphragme ? Où se cache notre plus petit muscle ? et comment se dessine notre plus long muscle ? pour répondre à toutes ces questions vous trouverez un quiz « clé en main » disponible sur **lemuscle.fr** permettant d'apprendre en s'amusant. N'oubliez pas de prévoir une récompense !

### **Le saviez-vous ?**

**Le diaphragme** est situé entre le thorax et la cavité abdominale. Moteur de notre respiration, il se contracte 24 000 fois/j pour faire rentrer l'air dans nos poumons et plus encore en cas d'activité physique. Il interagit avec le cœur, les poumons, l'œsophage, l'estomac, le foie, la rate, le pancréas, les reins, les colons. Par exemple, en stabilisant la colonne vertébrale, il nous aide à maintenir une bonne posture dans nos gestes du quotidien.

### **Organiser un concours de grimaces**

A bas les masques, c'est parti pour les grimaces et mettre l'humour musclé à l'honneur en proposant aux petits et grands un concours de grimaces. L'occasion de communiquer sur vos réseaux (cf. QR code) et partager vos plus belles photos sur nos réseaux !

### **Le saviez-vous ?**

43 muscles faciaux permettent de faire 10 000 expressions différentes et notamment 17 sont utilisés pour sourire.

**Nos mouvements et toutes nos fonctions vitales dépendent du bon fonctionnement des 600 muscles de notre organisme.**

**Vous bougez ?** Remerciez le bon fonctionnement de **vos muscles striés squelettiques**, ces muscles qui recouvrent votre squelette et permettent d'effectuer tous les mouvements.

**Vous appréciez un bon repas ?** C'est grâce aux **muscles lisses** présents dans l'intestin, dans l'estomac ou dans le tube digestif qui permettent le transport des aliments et des nutriments et aident à la digestion.

**Vous êtes en vie ?** C'est parce que le **muscle cardiaque**, qui se contracte et se relâche en permanence sans que l'on ait besoin d'y penser, assure le fonctionnement du cœur et la circulation du sang.



*"Le muscle est un véritable enjeu de santé publique et doit être reconnu en tant que tel"*

## Moyens de se mobiliser

- J'organise un quizz " apprendre à localiser ses muscles"
- J'organise un concours de grimace
- J'organise un réveil musculaire
- J'organise des exercices physiques

## Liens utiles

[Lemuscle.fr](http://Lemuscle.fr) (pour retrouver tous nos outils)  
[Les étonnants secrets du muscle](#)

## Contact

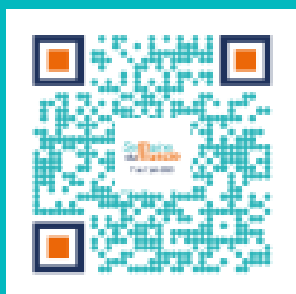
[semainedumuscle@afm-telethon.fr](mailto:semainedumuscle@afm-telethon.fr)

Scannez et retrouvez-nous sur les réseaux

(Facebook, Instagram, Twitter, et LinkedIn)

Partagez vos actions avec :

@SemaineDuMuscle



## J'organise un réveil musculaire

Et pourquoi pas une séance d'étirement musculaire sur son fauteuil pour prévenir la posture assise prolongée ?

### Le saviez-vous ?

**Notre masse musculaire représente 40% du poids du corps** entre 20 et 30 ans, et ne représente plus que 25% à 70 ans, en raison de l'épuisement des cellules souches musculaires chargées de maintenir notre masse musculaire constante.

Donc tout au long de sa vie, le muscle doit être préservé et entraîné pour éviter des pathologies invalidantes comme les troubles musculo-squelettiques (80% des maladies professionnelles déclarées) et, chez des personnes âgées, prévenir l'ostéoporose, la sarcopénie (perte de masse et de force musculaire liée à l'âge).

En effet, au-delà de la fonction motrice, le muscle interagit avec de nombreux organes et sa condition impacte de multiples fonctions. Il peut aider à renforcer le système immunitaire, à prévenir l'obésité, l'hypertension, les récurrences de cancers, mais également à renforcer la réponse thérapeutique à certains traitements ou retarder le développement de maladies dégénératives comme Parkinson et Alzheimer.

**L'exercice musculaire a aussi un impact sur le développement cognitif** selon une étude récente du conseil scientifique de l'éducation nationale.

## J'organise des exercices physiques faciles et ludiques

Marcher, lever les bras, monter des marches, s'asseoir, dans toutes ces actions quotidiennes nous mobilisons nos muscles sans même y réfléchir.

Voici des idées d'exercices simples et ludiques, à faire en challenge de groupe par exemple, pour tester votre endurance musculaire :

- **Réaliser le maximum de répétitions assis-debout de 30 secondes, à l'aide d'une chaise.**
- **Monter et descendre 4 marches dans le temps le plus court possible**
- **Organiser une session de marche active sur un parcours ou une durée déterminés.**

### Le saviez-vous ?

Notre mobilité et notre activité physique dépendent du bon fonctionnement de nos muscles et contribuent à les maintenir en bonne santé.

En effet, **nous perdons du volume musculaire environ 3 fois plus rapidement que l'on en gagne !**

Mais restons prudents, un exercice trop intense peut-être à l'origine de traumatisme du muscle (élongations, déchirures, ...). Par exemple, les **courbatures sont des microtraumatismes** du muscle (les fibres se cassent) ou encore les étirements doivent être mesurés pour éviter la lésion des fibres déjà fragilisées.

**Le cœur est également un muscle !** C'est un muscle creux dont l'action rythmique et automatique assure la circulation sanguine. Il se contracte et se relâche en permanence tout au long de la vie, soit 2,5 milliards de fois en moyenne.