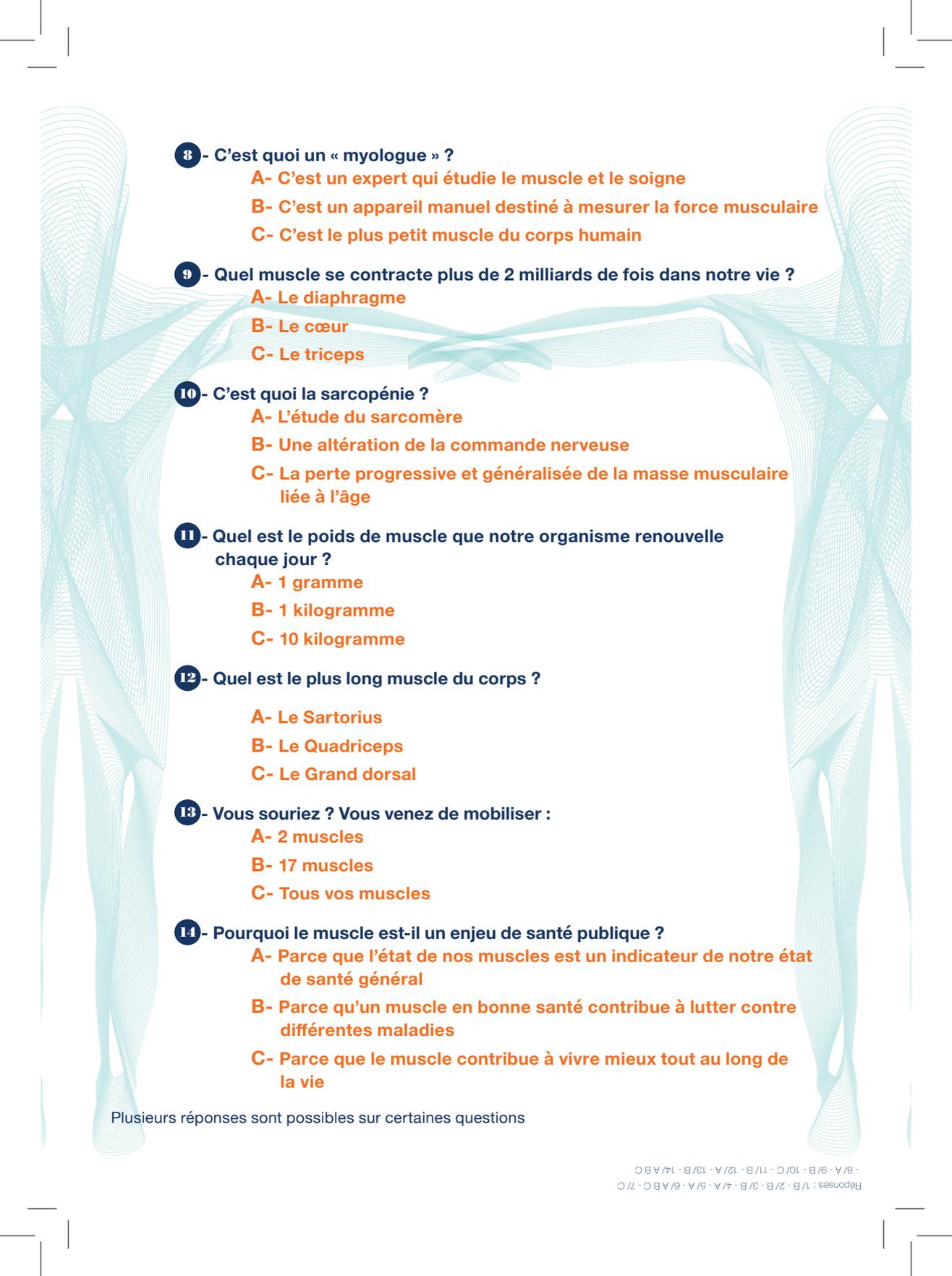


# QUIZ

## Testez vos connaissances sur le muscle

- 1 - Combien de muscles notre corps contient-il ?
  - A- 3
  - B- 600
  - C- Leur nombre varie en fonction de notre âge
- 2 - Quel pourcentage de notre corps nos muscles représentent-ils ?
  - A- 20 %, si nous sommes peu musclé
  - B- 40 %
  - C- 80 %, si nous sommes M. ou Mme Muscle
- 3 - Combien de types différents de muscles avons-nous ?
  - A- Un seul. Tous nos muscles sont identiques
  - B- 3
  - C- 4 comme le nombre de membres de notre corps
- 4 - Comment s'appellent les petites molécules sécrétées par les muscles, qui participent à notre bonne santé ?
  - A- Les myokines
  - B- Les coquines
  - C- Les myosites
- 5 - Les courbatures sont dues :
  - A- Aux fibres musculaires qui se cassent
  - B- Aux fibres musculaires qui s'étirent trop
  - C- À un effort intellectuel intensif
- 6 - Nos muscles sont un véritable allié pour :
  - A- Prévenir l'hypertension
  - B- Renforcer notre système immunitaire
  - C- Réduire les risques d'AVC
- 7 - Après un séjour dans l'espace, un astronaute peut perdre :
  - A- Aucune masse musculaire. Elle reste stable toute notre vie
  - B- La moitié de sa masse musculaire
  - C- 20 à 30 % de sa masse musculaire



- 
- 8** - C'est quoi un « myologue » ?  
A- C'est un expert qui étudie le muscle et le soigne  
B- C'est un appareil manuel destiné à mesurer la force musculaire  
C- C'est le plus petit muscle du corps humain
- 9** - Quel muscle se contracte plus de 2 milliards de fois dans notre vie ?  
A- Le diaphragme  
B- Le cœur  
C- Le triceps
- 10** - C'est quoi la sarcopénie ?  
A- L'étude du sarcomère  
B- Une altération de la commande nerveuse  
C- La perte progressive et généralisée de la masse musculaire liée à l'âge
- 11** - Quel est le poids de muscle que notre organisme renouvelle chaque jour ?  
A- 1 gramme  
B- 1 kilogramme  
C- 10 kilogramme
- 12** - Quel est le plus long muscle du corps ?  
A- Le Sartorius  
B- Le Quadriceps  
C- Le Grand dorsal
- 13** - Vous souriez ? Vous venez de mobiliser :  
A- 2 muscles  
B- 17 muscles  
C- Tous vos muscles
- 14** - Pourquoi le muscle est-il un enjeu de santé publique ?  
A- Parce que l'état de nos muscles est un indicateur de notre état de santé général  
B- Parce qu'un muscle en bonne santé contribue à lutter contre différentes maladies  
C- Parce que le muscle contribue à vivre mieux tout au long de la vie

Plusieurs réponses sont possibles sur certaines questions