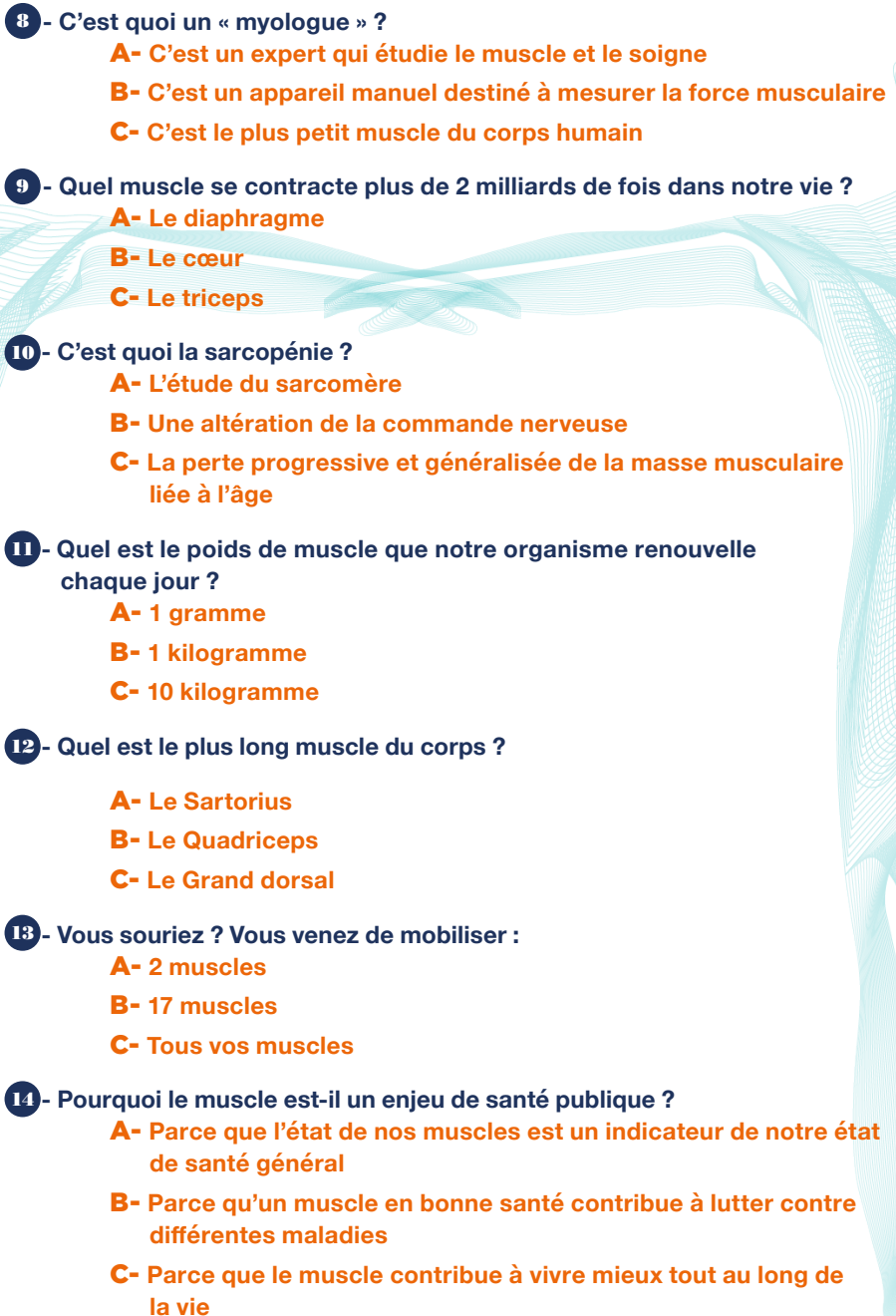


QUIZ

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