



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

Moyen de se mobiliser

- 30 min ou 1h pour muscler son quotidien
- Dédier 30 min par jour de sport à l'école
- Dédier une séance d'entraînement sportif

Liens utiles

Lemuscle.fr

[Les étonnants secrets du muscle](#)

Contact

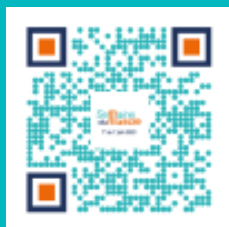
semainedumuscle@afm-telethon.fr

Scannez et retrouvez-nous sur les réseaux

(Facebook, Instagram, Twitter, et LinkedIn)

Partagez vos actions avec :

@SemaineDuMuscle



CHALLENGES MUSCLÉS

La semaine du muscle, du 1er au 7 juin, un événement de sensibilisation grand public sur tout le territoire français. Des animations se dérouleront partout en France pour faire prendre conscience à chacun de l'importance du muscle dans notre équilibre quotidien et combien il est vital de préserver son capital musculaire.

Vous êtes sportif aguerri ou sportif du dimanche, membre d'un établissement scolaire ou d'un club sportif, professionnel en entreprise, vous trouverez ci-dessous quelques idées.

30 minutes ou 1 heure pour muscler son quotidien

Marche rapide, course à pied, gymnastique, challenge inter-service/inter-entreprises, pilâtes, yoga, installation de tapis de courses / vélo d'appartement dans les lieux de vie de l'entreprise, solliciter un club sportif pour une initiation.

Le petit plus : les outils de communication «semaine du muscle» pour des relais avant, pendant et après l'événement.

Le saviez-vous ?

Les fibres blanches utilisent particulièrement les filières énergétiques « anaérobies » : alimentées directement par la phosphocréatine (une molécule riche en énergie) et le sucre (glucose), elles permettent le déploiement d'une forte puissance musculaire sur une courte durée.

À l'inverse, les fibres rouges privilégient la filière « aérobie », en utilisant l'oxygène : la puissance musculaire instantanée est moindre mais se déploie sur une durée plus longue. C'est majoritairement elle qui fait fonctionner les muscles des enfants !

Dédier les 30 minutes d'activité physique quotidiennes à sensibiliser les enfants au muscle et à son importance pour la santé

Le saviez-vous ?

Lors de l'exercice musculaire, le muscle secrète et diffuse dans l'organisme de petites molécules, appelées **myokines**, qui ont des effets bénéfiques sur tout notre organisme. Elles vont notamment permettre de brûler plus de masse grasseuse, augmenter la densité osseuse en signalant aux cellules des os la nécessité de se renforcer ou encore renforcer le système immunitaire. **Elles ont également des effets sur les tissus nerveux, comme le cerveau dont elles stimulent la production de nouvelles cellules d'où les liens observés entre l'activité musculaire et la cognition.** Bref, le muscle, via la libération des myokines, est un véritable allié de notre santé.



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

Moyens de se mobiliser

- Je diffuse par voie numérique ou papier
- J'affiche ou j'expose pour donner à savoir
- Je rassemble autour d'un expert pour partager

Liens utiles

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

Contact

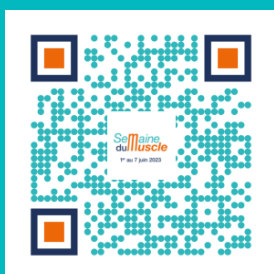
semainedumuscle@afm-telethon.fr

Scannez et retrouvez-nous sur les réseaux

(Facebook, Instagram, Twitter, et LinkedIn)

Partagez vos actions avec :

@SemaineDuMuscle



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

Il existe 3 types de muscles :

- . **les muscles striés squelettiques** recouvrent notre squelette et permettent les mouvements volontaires du corps. Ils sont composés de fibres musculaires, elles-mêmes composées de myofibrilles.
- . **les muscles lisses** : présents dans la paroi de nombreux organes, ils fonctionnent sans que l'on ait besoin de penser à les solliciter. Ils aident au transport d'éléments dans l'organisme (sang dans les vaisseaux sanguins, air pour les bronches, les aliments pour le tube digestif...)
- . **le muscle cardiaque** dont l'action rythmique et automatique assure le fonctionnement du cœur et 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.

Dédier une séance d'entraînement sportif

Le saviez-vous ?

La qualité et la taille de nos muscles s'adaptent en fonction de nos activités. C'est en le stimulant suffisamment que, cet organe complexe à la plasticité exceptionnelle, prend du volume pour nous apporter de la force. Au-delà de la régénération musculaire naturelle, en associant des exercices d'endurance et de résistance, il est possible d'améliorer l'adaptation, la force et la qualité des muscles.

Un exercice trop intense peut être à l'origine de traumatismes du muscle (élongations, déchirures...).

Par exemple, les courbatures sont des microtraumatismes du muscle (les fibres se cassent). Les étirements doivent être mesurés pour éviter la lésion des fibres déjà fragilisées. Toutes ces microlésions des tissus correspondent à des blessures différentes qui nécessitent une prise en charge adaptée.