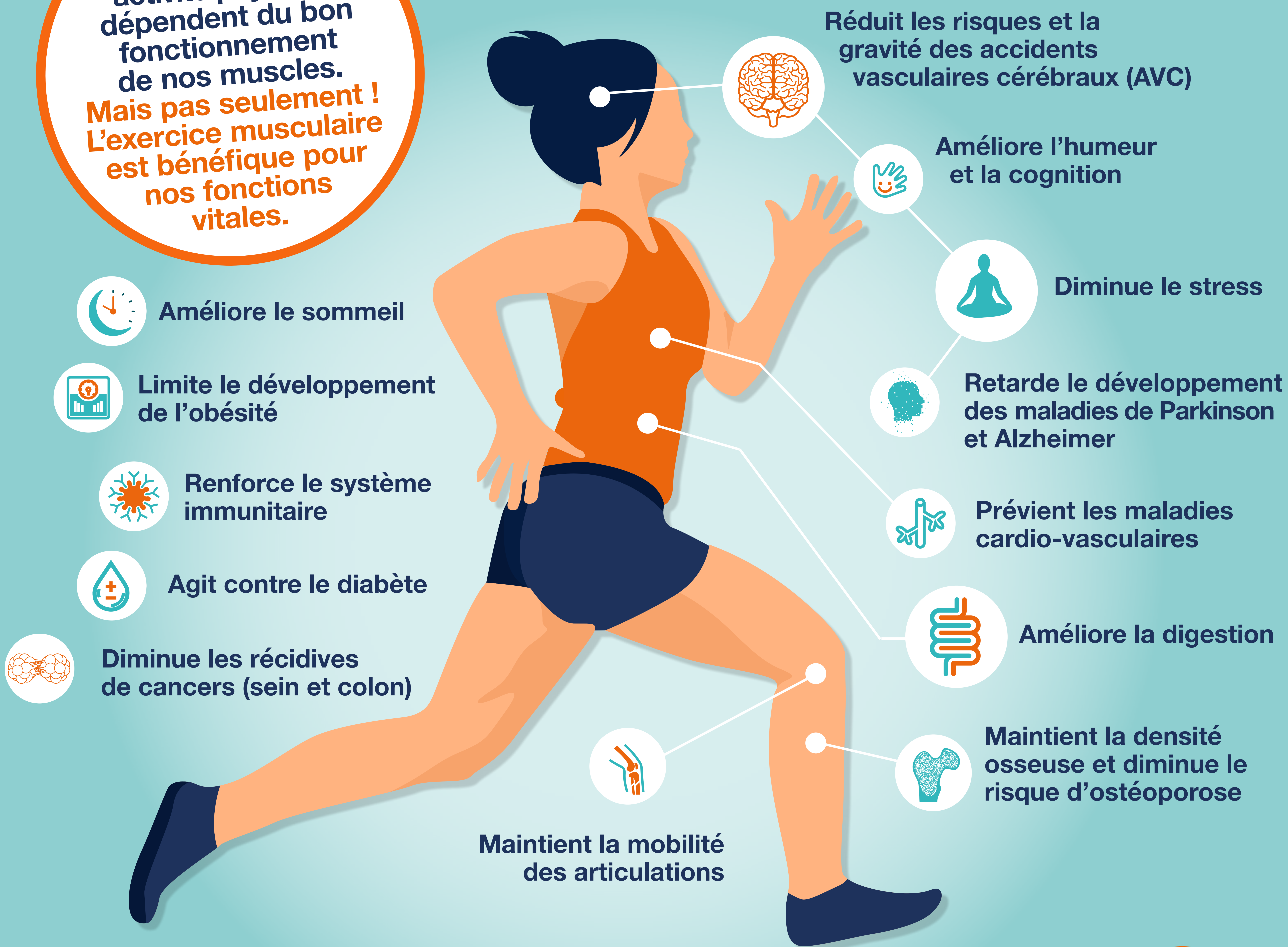




les bienfaits du Muscle...

Notre mobilité, notre activité physique dépendent du bon fonctionnement de nos muscles. **Mais pas seulement ! L'exercice musculaire est bénéfique pour nos fonctions vitales.**



LE SAVEZ-VOUS

Lors de l'exercice musculaire, le muscle sécrète et diffuse dans l'organisme de petites molécules, appelées myokines. Bénéfiques à tout notre corps, elles ont notamment des effets sur le cerveau, et expliquent les liens observés entre l'activité musculaire et la cognition. Le muscle, via la libération des myokines, est donc un véritable allié de notre santé.

