



# Les étonnants secrets du Muscle...

Pour sourire, vous mobilisez

**17**

muscles, et c'est aussi le même nombre de muscles qui activent la langue

Le masséter, le muscle de la mâchoire, est le

**PLUS FORT**

de l'organisme compte tenu de sa taille

Dès 20 ans, nous perdons

**4 %**

de notre masse musculaire tous les

**10 ANS**

Nos 600 muscles représentent plus de

**40 %**

de notre masse corporelle

**43**

muscles faciaux permettent de faire

**10 000**

expressions différentes

Le muscle de l'étrier, situé dans l'oreille, qui protège nos tympans, est le

**PLUS PETIT**

de l'organisme, il mesure

**2,5 mm**

Notre cœur se contracte plus de

**2,5**

**MILLIARDS**

de fois dans une vie

On utilise

**14**

muscles pour bouger nos yeux et pas moins de

**43**

pour froncer nos sourcils

Le diaphragme est aussi un muscle. Moteur de notre respiration, il se contracte

**24 000**

fois par jour pour faire entrer l'air dans nos poumons et plus encore en cas d'activité physique.

Le sartorius, situé le long de la cuisse, de la hanche au genou, est le muscle

**LE PLUS LONG**

du corps. Il mesure entre

**70 et 130 cm**

