



du **m** les bienfaits **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.**



Améliore le sommeil



Limite le développement
de l'obésité



Renforce le système
immunitaire



Agit contre le diabète



Diminue les récurrences
de cancers (sein et colon)



Réduit les risques et la
gravité des accidents
vasculaires cérébraux (AVC)



Améliore l'humeur
et la cognition



Diminue le stress



Retarde le développement
des maladies de Parkinson
et Alzheimer



Prévient les maladies
cardio-vasculaires



Améliore la digestion



Maintient la mobilité
des articulations



Maintient la densité
osseuse et diminue le
risque d'ostéoporose

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.

