SeMaine du Muscle

1er au 7 juin

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

Notre cœur
se contracte plus de
2,5
MILLIARDS
de fois
dans une vie

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

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**

On utilise
14
muscles pour **bouger**
nos yeux et pas moins de
43
pour **froncer nos sourcils**

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 OUGE! CHAQUE JOUR

AFM TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUÉRIR

INSTITUT DE MYOLOGIE

Toutes les infos sur
lemuscle.fr