

## 2 juin 2025 - 3ème Semaine du Muscle

### **Du sourire à l'adrénaline : tous les muscles en action pour animer une émission ... et un quiz sympa à partager avec les auditeurs !**

Lundi prochain, la Semaine du Muscle revient pour la 3ème édition et avec l'objectif de faire prendre conscience à tous du rôle joué par nos muscles dans notre bonne santé générale. Saviez-vous que vous avez sollicité **40 muscles** pour tenir votre micro ce matin ? Ajoutez-leur les **17 nécessaires** pour sourire à une vanne (plus ou moins drôle) de l'équipe et autant pour parler, ou les **43** pour froncer les sourcils face à un auditeur un peu perdu... Pas mal comme échauffement, non ?

À J-5 du coup d'envoi de la **3<sup>e</sup> Semaine du Muscle**, l'AFM-Téléthon et l'Institut de Myologie propose des quiz ludiques pour découvrir les super-pouvoirs insoupçonnés de nos muscles : où se trouvent-ils, à quoi servent-ils vraiment, quels sont leurs bienfaits au-delà du simple mouvement... Une richesse à partager avec les auditeurs à travers des questions qui sortent de l'ordinaire, voici quelques idées pour muscler votre émission :

- Combien de muscles notre corps contient-il ? La bonne réponse est ... **600** !
- À votre avis, combien d'expressions différentes peut-on faire avec 43 muscles faciaux ? **10 000** !
- Saviez-vous que notre plus petit muscle – situé dans l'oreille - mesure **2.5 mm** et s'appelle "**L'Etrier**" ?
- Quel muscle se contracte plus de 2 milliards de fois dans notre vie ? Il s'agit du muscle de la respiration, **le diaphragme** !
- Et ce n'est pas tout : l'activité musculaire permet d'entretenir sa ligne mais aussi sa mémoire, de prévenir de certaines maladie chroniques, de réduire le stress, d'augmenter la fertilité, de renforcer le système immunitaire... Bref, nos muscles veillent sur vous au quotidien !

Les quiz complets ci-dessous :

[Testez vos connaissances sur le muscle \(office.com\)](#)

[Testez vos connaissances sur le muscle \(office.com\)](#)

[Musclez vos connaissances \(office.com\)](#)

[Musclez vos connaissances \(office.com\)](#)

[Les vidéos musclées – Le muscle : Tout savoir sur son importance pour la santé](#)

Toutes les informations sur [www.lemuscle.fr](http://www.lemuscle.fr)



[@SemaineDuMuscle](#)

Contacts presse : Stéphanie Bardon, Marion Delbouis, Emma Bretas Cabral,  
Elisa Philipp, Maëlys Labbé - **06.45.15.95.87** – [presse@afm-telethon.fr](mailto:presse@afm-telethon.fr)