

Un muscle ? On vous explique tout !

UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES - FACULTÉ DE MÉDECINE
SCIENCES BIOMÉDICALES

Arthur EGGERICKX, Chloé HELMAN, Elena DUCHENE, Emma DESCAMPS, Justine DEJAEGHERE, Laurine PETIT, Lysie DURIEUX et Naima EL BOUSHABATI

1. Les différents types de muscles dans notre corps

Les muscles striés

Les muscles squelettiques

Muscles squelettiques

- +/- 600 muscles
- Permettent le mouvement grâce à leurs contractions
- Actine et myosine sont des protéines impliquées dans la contraction

Le muscle cardiaque

Muscle cardiaque (Myocarde)

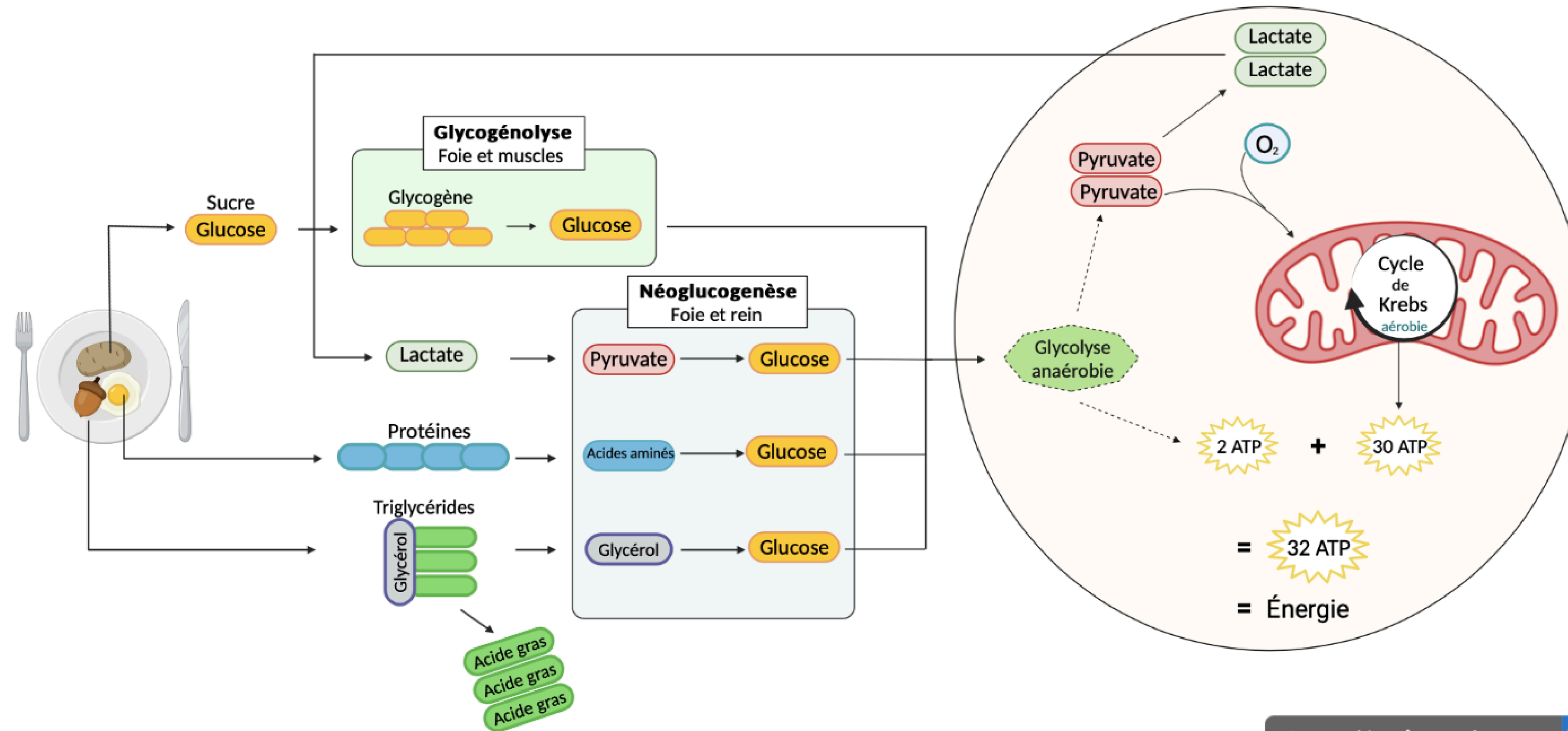
- Muscle du cœur, à contractions rythmiques
- Permet la circulation du sang dans le corps grâce à ses contractions
- Stries scalariformes sont des zones de contact entre les cellules musculaires cardiaques

Les muscles lisses

Muscles lisses

- Sont présents dans la paroi des organes
- Essentiels aux fonctions vitales par exemple, permettent notamment le mouvement des matières le long des voies digestives et urinaires

2. Les muscles et leurs carburants



3. Les types de fibres des muscles squelettiques

| Types de fibres | Fonctions | Métabolisme |
|-----------------|--|---------------------|
| Type I | Posture, contraction lente et de longue durée | Aérobie |
| Type II A | Contraction rapide et puissante | Anaérobie + aérobie |
| Type II B | Contraction rapide et puissante, ces fibres sont plus fatigables | Anaérobie |

4. Les muscles squelettiques et les bienfaits de l'activité physique

Prévention des maladies chroniques

Diminution du risque d'obésité

Allongement de l'espérance de vie

Amélioration santé mentale et qualité de vie