

## 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)**

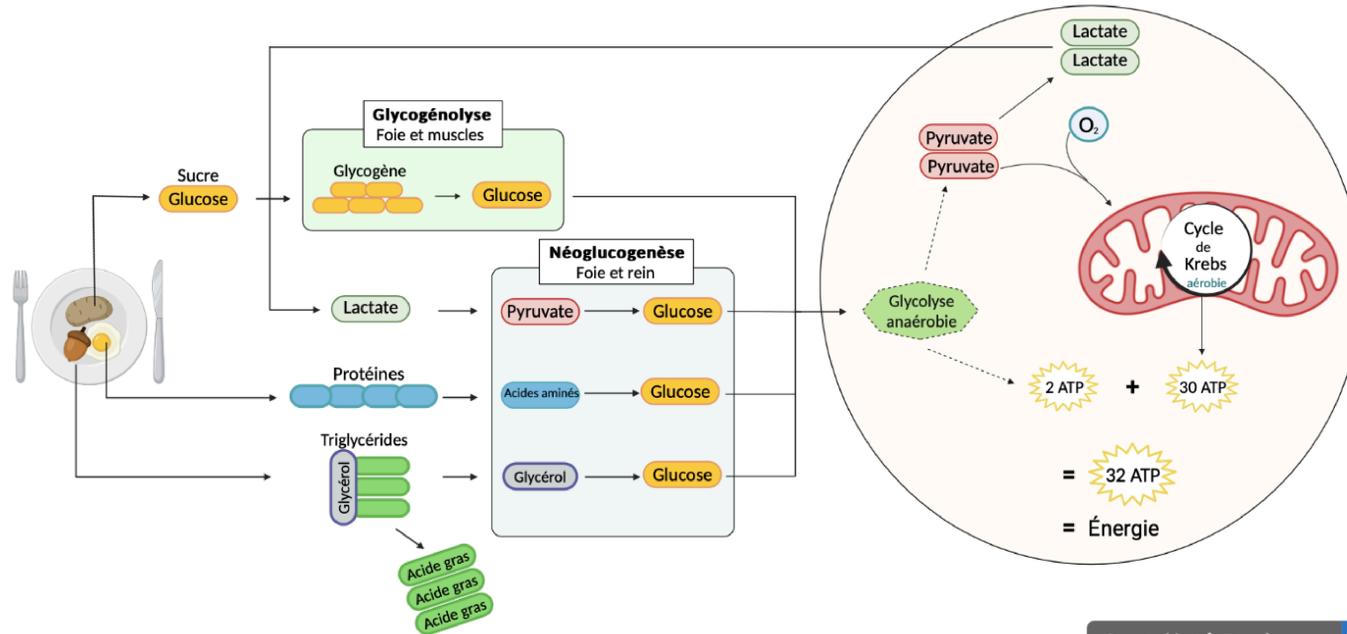
- Muscle du cœur, à contractions rythmiques
- Permet la circulation du sang dans le corps grâce à ses contractions
- Stries scalariformes sont des zones de contact entre les cellules musculaires cardiaques

#### 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



Created in BioRender.com bio

### 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