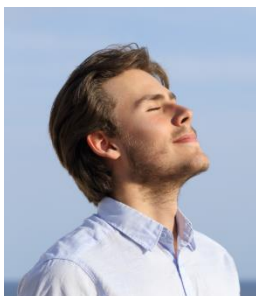


LES ÉTONNANTS SECRETS DU MUSCLE 2

ZOOM SUR LE DIAPHRAGME



« Inspireeeeeez, expireeeeeez... » Rien de plus facile. Et pourtant, c'est une prouesse musculaire spectaculaire ! Le diaphragme, le muscle principal de la respiration, se contracte 24 000 fois par jour ! Comprendre la structure de cet organe est vital car son dysfonctionnement, quelle qu'en soit la cause, est source d'atteinte respiratoire. Posture, transit, et respiration, quel est le rôle de notre diaphragme et comment optimiser son fonctionnement ?

Qui est-il ?

Le diaphragme est une membrane musculo-tendineuse qui sépare le thorax et la cavité abdominale. Il est composé de deux coupoles qui se connectent au niveau du sternum, des côtes et des vertèbres. Il interagit avec le cœur, les poumons, l'œsophage, l'estomac, le foie, la rate, le pancréas, les reins, le colon.

Moteur de notre respiration

A chaque inspiration, le diaphragme agit comme le piston d'une seringue : il s'abaisse et s'aplatit augmentant ainsi le volume du thorax pour faire entrer l'air dans nos poumons. Il se contracte 24 000 fois par jour et davantage si l'on fait de l'exercice.



Grâce à lui, on est droit comme un I

En augmentant la pression abdominale, il stabilise la colonne vertébrale. Quelques millisecondes avant chaque geste, il se contracte pour assurer une bonne stabilité du tronc.

Il aide à la digestion

En s'abaissant à chaque inspiration, la diaphragme aide les aliments à passer dans l'estomac et évite les reflux. Il opère aussi un massage sur les viscères abdominaux qui favorise la progression des aliments dans les intestins. En augmentant la pression dans l'abdomen, il aide à la défécation. L'apnée et les efforts ne sont donc pas nécessaires, il suffit juste de bien inspirer et de relâcher (De rien !). Logique, le hoquet, c'est lui ! Ce sont des spasmes répétés du diaphragme qui donnent le hoquet.



Comment optimiser son fonctionnement ?

Le diaphragme étant un muscle, il peut être entraîné et optimisé pour plus de bien-être au quotidien. Relax, on vous coache :

⇒ Allongez-vous sur un tapis, dos à plat, une serviette sous la tête. Pliez les jambes, pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Gardez vos épaules et votre cou relâchés. Inspirez doucement par le nez et expirez par la bouche, plusieurs fois. Posez ensuite une main sur votre thorax et une autre sur votre ventre et continuer à inspirer et expirer doucement. L'inspiration se fait de bas en haut : le ventre se gonfle, les côtes s'écartent, le haut du thorax s'élève. Pratiquez cet exercice entre 5 et 10 min par jour peut vous permettre d'évacuer les tensions et de mieux gérer le stress.

Le muscle, un enjeu de santé publique

Notre organisme contient environ 600 muscles différents. Mouvement, marche, course, posture, respiration, mastication, digestion, communication : nos fonctions vitales et notre activité dépendent de leur bon fonctionnement. L'activité physique peut désormais avoir un statut thérapeutique. Récemment, il a été démontré qu'une bonne santé musculaire peut prévenir la rechute dans certains cancers. Bref, la santé musculaire est l'une des composantes vitales de la bonne santé d'un individu. Connaître le muscle, qu'il soit malade, vieillissant ou blessé est donc un enjeu de santé publique majeur.

Pourtant, aujourd'hui, la myologie, la science des muscles, est encore trop peu connue. Un réseau d'expertise, leader dans le monde, s'est organisé autour de l'[Institut de Myologie](#), un centre international d'expertise du muscle. Plus de 250 scientifiques et ingénieurs y explorent, étudient le muscle et ses fonctions.

Alors que la France a mis la santé et l'activité physique au cœur de *Paris 2024*, il est essentiel qu'elle aille encore plus loin et fasse de la myologie, un héritage pour tous.

Contact presse :

Stéphanie Bardon, Marion Delbouis – mdelbouis@afm-telethon.fr – 01 69 47 29 01