

Communiqué de presse  
Evry, 27 avril 2020

## Santé et confinement : les muscles à votre service !

### *#étonnantsecretsdumuscle*

Depuis le 17 mars, les Français s'adaptent à une vie « atypique » qui les limite dans leurs mouvements. Alors que certains se découvrent une nouvelle passion pour la danse, le fitness ou le yoga grâce aux vidéos en ligne, d'autres favorisent le « canapé - bureau » affaiblissant ainsi leur bien être musculaire et donc leur bonne santé générale. Eh oui, anti-stress, stimulation du système immunitaire ou fertilité, on vous révèle de nouveaux - et toujours aussi étonnants – secrets de vos muscles, découverts grâce à la myologie, science et médecine du muscle.

Alors que le confinement est propice à une fonte musculaire vitesse « grand V » du fait d'une activité limitée, l'exercice physique est pourtant essentiel à bien des égards. On l'a vu dans les précédents numéros de la [collection « Etonnants secrets du muscle »](#), nos muscles ont des rôles qui dépassent leur seules fonctions contractiles (indispensables tout de même pour assurer nos besoins vitaux - mouvement, posture, respiration, digestion, fonctionnement cardiaque - ne minimisons rien !). En effet, au-delà d'entretenir la santé musculaire à proprement parlé, l'exercice booste le système immunitaire, la mémoire, permet de lutter contre le stress, la prise de poids et peut même améliorer la fertilité !

### ZOOM SUR 3 BIENFAITS INCONTESTÉS

#### → Maîtriser l'hormone du stress



Elle s'appelle le Cortisol. Cette hormone, à la fois bénéfique et redoutable, connue sous le nom d'« hormone du stress », est fabriquée par les glandes surrénales. Le cortisol est programmé pour s'exprimer en cas de stress, produire de l'énergie en changeant le stock de graisse en sucre pour alimenter le muscle en réponse à un besoin accru en énergie. Jusqu'ici tout va bien. Mais, là où le bât blesse, c'est que cette hormone ne sait pas faire la différence entre une situation de stress qui nécessite de l'énergie comme s'enfuir en courant et une situation de stress nerveux plus quotidienne. Résultat : elle peut produire du sucre même quand cela n'est pas utile et donc favoriser la prise de poids. Et c'est là que l'exercice devient un allié... de poids ! **Stimulé, le muscle fabrique des récepteurs au cortisol, qui augmentent avec l'exercice et qui capteront donc cette hormone pour en limiter son action « nocive ».**

#### → Muscle et système immunitaire

A première vue, difficile de faire le lien direct entre les tissus musculaires et le royaume des globules blancs. La (merveilleuse) réalité biologique fait que la contraction musculaire, associée à toute activité physique, libère des **molécules appelées myokines qui vont se diffuser dans l'ensemble l'organisme. On les trouve en très petite concentration dans le sang mais elles sont extrêmement nombreuses et ont des effets sur les muscles eux-mêmes mais**



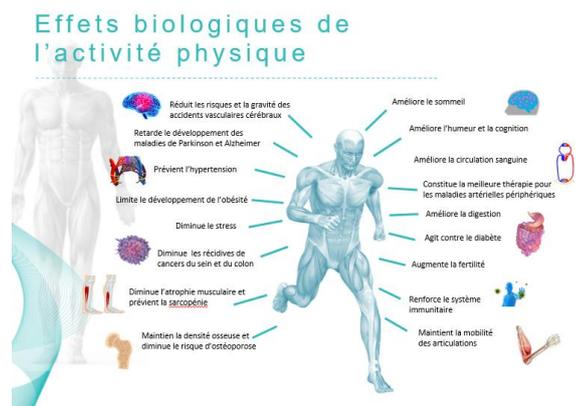
aussi sur beaucoup d'autres mécanismes comme le système immunitaire. Et parce que les relations durables sont basées sur la générosité et le partage, le système immunitaire, en retour, régule la balance entre la création de nouvelles cellules musculaires ou leur destruction dans un souci d'équilibre et d'efficacité.

## → Activité physique et fertilité

On l'a vu, l'activité physique a des effets positifs sur l'ensemble des mécanismes biologiques. Cette bonne santé générale va donc créer les conditions pour que la fertilité soit la meilleure possible. Mais il s'agira d'avoir **une activité équilibrée, et adaptée à son propre organisme** car tout excès, même dans le sport, peut avoir des effets délétères sur la fertilité, en particulier chez les femmes (irrégularité voire disparition du cycle menstruel souvent associé à une maigreur).

On résume : l'activité physique est bénéfique pour l'ensemble du corps humain : stress, le cholestérol, diabète, posture, digestion, etc... sans critère démographique ou sociologique.

Chacun peut donc prendre soin de lui en faisant quelques efforts, car, contrairement aux idées reçues, activité physique et sport ne sont pas du même acabit : selon la définition de l'OMS, on entend par activité physique « *tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique* ». Autrement dit, pas besoin d'être un grand sportif, marcher 30 minutes par jour est déjà considéré comme une activité physique ! Y'a plus qu'à !



## Vous avez dit myologie ?

L'étude de la myologie (du grec ancien « *muos* »), la science des muscles qui, de fait, concerne 100 % de la population, serait donc essentielle pour mieux connaître le muscle quel que soit son état (malade, sain, accidenté, sportif, vieillissant...) mais aussi pour ouvrir de nouvelles pistes thérapeutiques. La myologie concerne tout le monde et pourtant, peu de scientifiques s'y penchent. **Les chercheurs de l'Institut de Myologie, centre d'expertise sur le muscle situé à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris (13<sup>ème</sup>), explorent et impulsent la connaissance de cet organe essentiel qui n'a pas encore dévoilé tous ses secrets.** [www.institut-myologie.org](http://www.institut-myologie.org)

**Bonus !**

Testez [ici](#) vos connaissances sur le muscle avec ce quizz rapide et ludique !

Les secrets des muscles

11/10

Combien de types différents de muscles avons-nous ?

1     3     22

### Contacts presse :

Stéphanie Bardon, Marion Delbouis – [presse@afm-telethon.fr](mailto:presse@afm-telethon.fr) / 06.45.15.95.87