

## LE MUSCLE ; C'EST LA VIE ! 1<sup>ère</sup> partie : mais plus précisément ?

Le MUSCLE représente la moitié de la masse de notre organisme. C'est plus grand de nos organes. On en compte 656 (pour 200 articulations). Sans eux on ne peut ni marcher ni manger ni respirer ni voir ni boire ni sourire... Vital est le muscle ! Outre leurs fonctions mécaniques évidentes, ils interviennent aussi, plus discrètement mais tout aussi fondamentalement, dans d'autres organes.

### On distingue :

- ❑ Les muscles striés squelettiques, rouges (biceps, quadriceps, abdominaux) pour les mouvements volontaires (locomotion) ou involontaires (la respiration avec le diaphragme).
- ❑ Les muscles lisses, contenus dans la paroi de nombreux organes (appareil digestif, vaisseaux sanguins) aident à transporter différents éléments (le sang dans les vaisseaux, les aliments dans le tube digestif). Ils fonctionnent sans que nous ayons besoin de penser à les solliciter.
- ❑ Le myocarde, quant à lui, assure le fonctionnement du cœur. Rapide et puissant, il pompe chaque jour 7000 litres de sang qui oxygènent tout notre corps pour le garder en vie.



Un muscle ne travaille jamais seul, il intervient en association avec d'autres. Il peut être en activité même en l'absence de mouvement : rester assis sur une chaise implique un vrai travail musculaire collectif !

### La musculature, un capital à conserver

Chacun naît avec un capital musculaire, plus ou moins important, plus ou moins avantageux. Il est à entretenir voire à développer, tout au long de la vie. A 80 ans, on estime que la masse musculaire perd de

30 à 50% de son poids. La cause de cette évolution n'est pas bien comprise. Elle se traduit par une importante diminution de la force. Celle-ci, par exemple, se mesure par la charge soulevée : elle varie de 20 à 50 kg chez un adulte et tombe à 0,5 kg chez une personne âgée. Comment réparer, du temps, l'irréparable outrage ? Bouger, rester actif, obstinément, régulièrement. C'est ce que propose le SNOS EP sous la conduite d'animatrices diplômées. Et, paradoxalement, cet entretien musculaire, parfois rebutant, s'avère d'autant plus nécessaire que le corps vieillit.

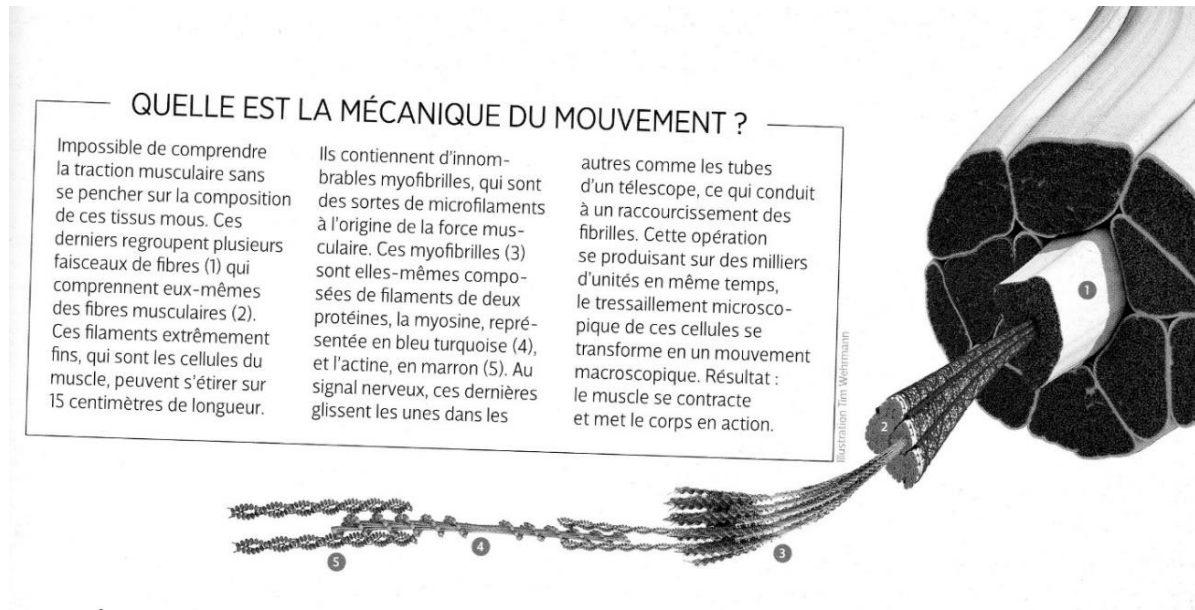
Dans ce domaine, chacun doit trouver sa limite, entre ne pas en faire assez et en faire trop.

***Bon à savoir :** la force des mains, une bonne indication de l'état général du corps, de sa santé. Quand ouvrir une boîte de conserve, serrer le manche d'une poêle, porter une cocotte en fonte devient difficile...*

### Un muscle, c'est quoi ?

Un muscle est constitué de faisceaux de fibres, elles-mêmes contenant des fibrilles constituées de myofibrilles... Toutes ces éléments glissent les uns sur les autres pour assurer le mouvement du muscle, sur ordre du cerveau. L'entraînement accroît le nombre de myofibrilles d'où le grossissement du muscle, l'augmentation de sa force et de sa masse (le nombre de fibres, lui, n'augmente pas).

Tous les muscles squelettiques sont entourés de fascia, tissu conjonctif qui assure la tenue et la cohésion des fibres. Chacune des deux extrémités du muscle se fixe sur l'os par des tendons.



### Le Muscle, son rôle transversal

De la bonne santé des muscles dépendent la « forme » physique et psychologique, l'autonomie au quotidien (même le cerveau en profiterait !), toutes choses déterminant la qualité de vie. Cet aspect interactif est de mieux en mieux documenté. Cela concerne et les muscles squelettiques et lisses.

L'activité musculaire facilite la sécrétion d'acide hyaluronique qui régénère la surface du cartilage, d'où un meilleur fonctionnement des articulations et moins d'arthrose.

Les muscles génèrent, dans le sang, quantité de neurotransmetteurs et d'hormones : par exemple, l'insuline dans le pancréas, molécule fondamentale pour limiter les effets néfastes du diabète.

### Le Muscle dans le « bonheur » ?

Par le biais du bien être corporel, musculaire, Epicure, philosophe grec de l'antiquité, chercha l'apaisement, la sérénité. Cet état tranquille, de bonheur simple, fut nommé **l'ataraxie**. Ce concept séduit toujours !

D'un autre côté, certains sportifs modernes obsédés par la performance tendent désespérément de dépasser leurs limites en s'imposant des charges de travail extrêmes. Malgré les risques d'épuisement, de blessures. Mais ils y trouvent une satisfaction intense. A leur égard, on parle d'addiction, de **bigorexie** (de l'anglais, big et du grec, orexi, désir).

Entre ces deux pratiques si divergentes, chacun choisira. Un juste milieu ?