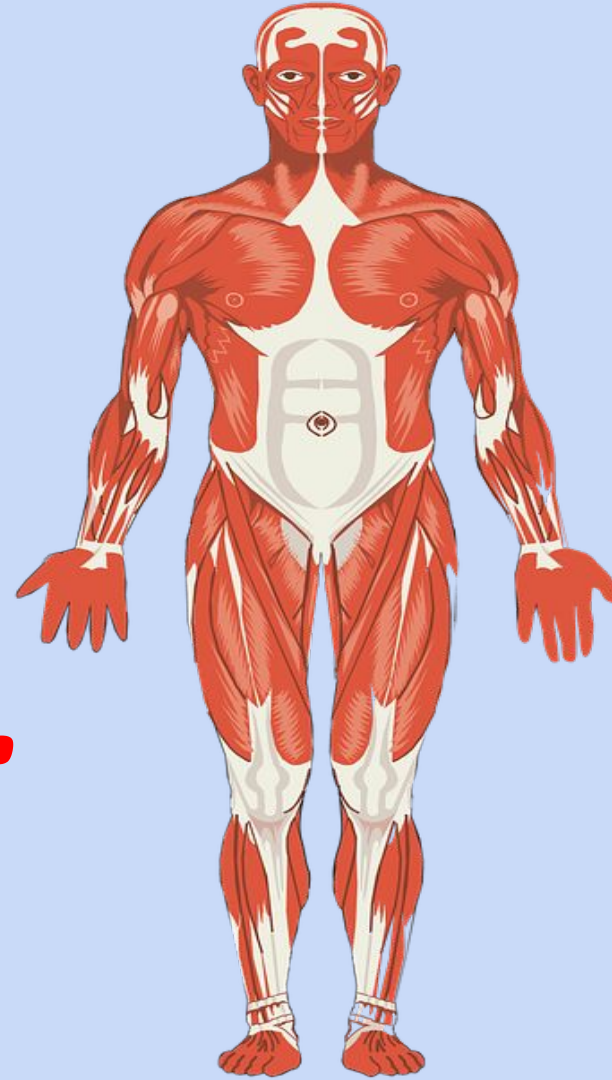


Les muscles et leur fonctionnement.

- 3e cycle -

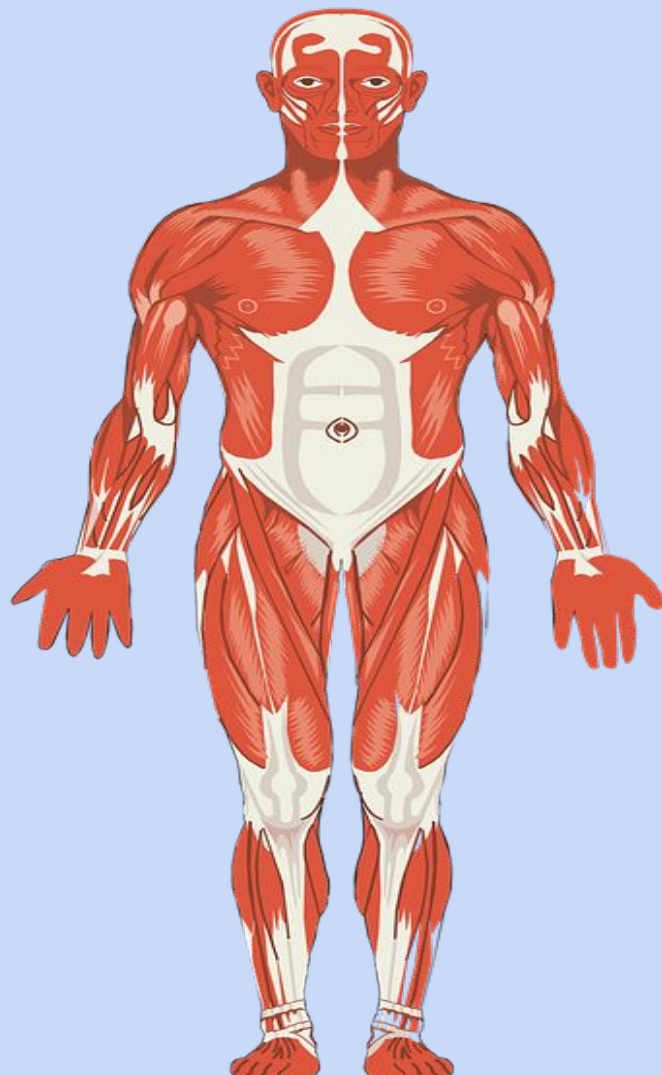


Il y a plein de choses à apprendre sur les muscles et leur fonctionnement.

Regarde comment il y a des muscles partout sur le corps!

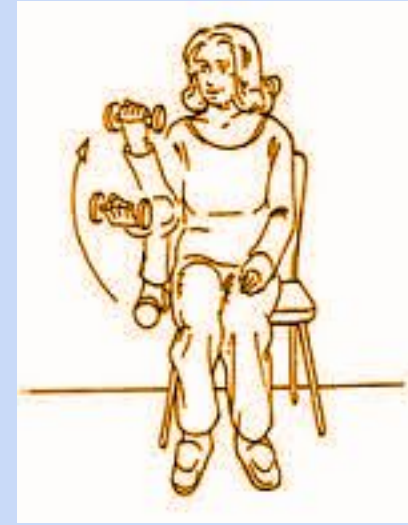
D'abord regarde le vidéo en cliquant sur l'image.

En 2 minutes, tu en apprendras beaucoup!



Savais-tu que...

Ton corps est constitué de plus de 300, 400 ou 600 muscles?



FLEXION DU BICEPS

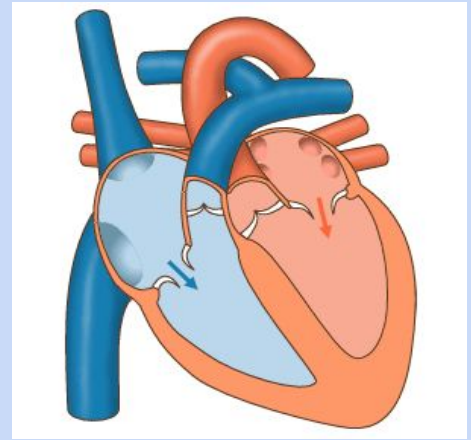
Les muscles, attachés aux os par les _____, tirent tes os entre eux pour faire le mouvement. **Un muscle ne pousse jamais.** Ici, c'est la gravité qui fait descendre le bras.

Savais-tu que...

→ Il y a trois types de muscles:

1- Volontaires, 3- Cardiaque.

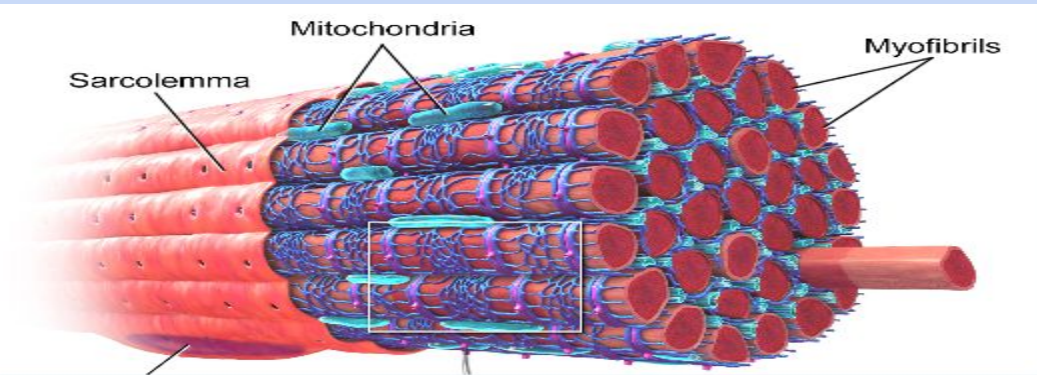
2- Involontaires,




→ Les muscles représentent la moitié du poids de ton corps si tu es un homme et le tiers si tu es une femme.

Savais-tu que...

Le muscle est constitué de milliers de cellules de forme allongée, appelées **fibres musculaires**.



Ces fibres sont regroupées en paquets ou faisceaux, comme l'intérieur d'un câble d'acier.

A light blue silhouette of a person's head and hand in profile, facing right. The person is holding a pen to their chin, suggesting deep thought. Two thought bubbles are shown above the head, one smaller than the other, connected by a faint line.

**Mais, comment
les muscles se
contractent ?**



C'est assez complexe!

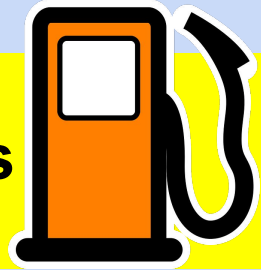
Tu verras ça au secondaires.

Ok! je t'en parle un peu.

Dans les fibres musculaires , il y a deux protéines spécialisées.





Ces deux petites protéines ont
la propriété de pouvoir
se contracter et **se relâcher**
quand elles sont allumées par
ce que tu manges.

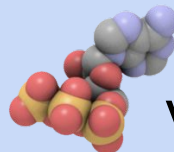


La consommation d'énergie par tes muscles



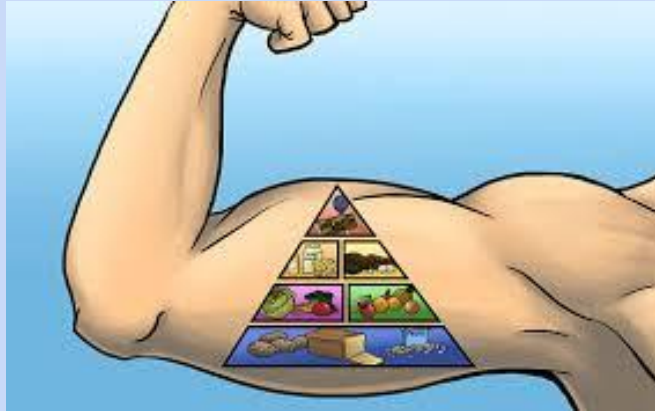
Quand tu manges une banane,  tu la mâches et les morceaux qui descendent, dans ton oesophage vers ton estomac, se font digérer (en très petites molécules).

La dégradation de ces glucides (bons sucres) libère et de l'énergie.  ← Le Glucose sanguin

Enfin, l'énergie  voyage dans le sang jusqu'à tes muscles pour fournir l'énergie et **permettre la contraction musculaire.**

Mini Quiz!

Cliquez sur l'image pour répondre au Quiz:



Dites- moi vos réponses lors de notre prochaine capsule santé!