

Vive les muscles

Quand tu fais du sport, tu te sers beaucoup de tes muscles. Mais tu t'en sers aussi le reste du temps. Quand tu cours, tu sens très vite que tes muscles travaillent. Quand tu marches, tes muscles fonctionnent aussi. Tu le sens bien si tu marches longtemps. Et quand tu es debout, immobile, à ton avis, est-ce que les muscles fonctionnent ?

**Au boulot ! Au dodo !**

Les muscles nous maintiennent debout. On utilise les muscles des jambes. Mais on se sert aussi des muscles du ventre et du dos pour rester bien droit.

Quand on est allongé, les muscles qui nous tiennent debout ne travaillent plus. On devient tout mou.

Combien y a-t-il de muscles dans ton corps ?

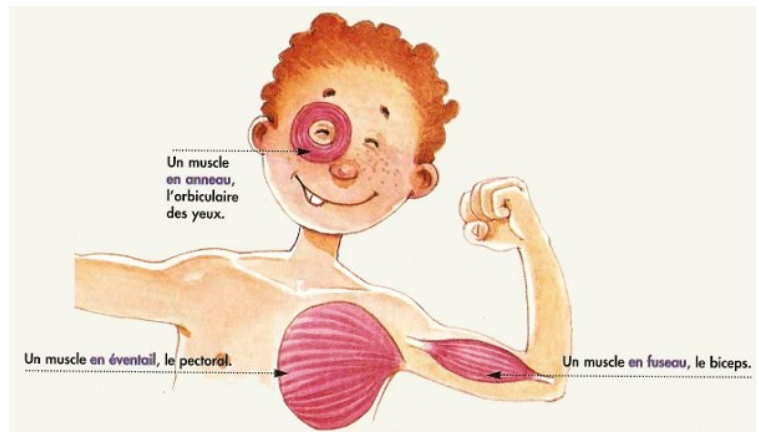
Tu as environ 600 muscles qui travaillent pour faire bouger ton squelette.

Il y en a de trois sortes différentes :

Les *muscles squelettiques* servent à faire bouger toutes les parties du corps. Ce sont la plupart des muscles de notre corps.

Les *muscles viscéraux* se trouvent dans les organes internes (comme le foie, les poumons, l'estomac...).

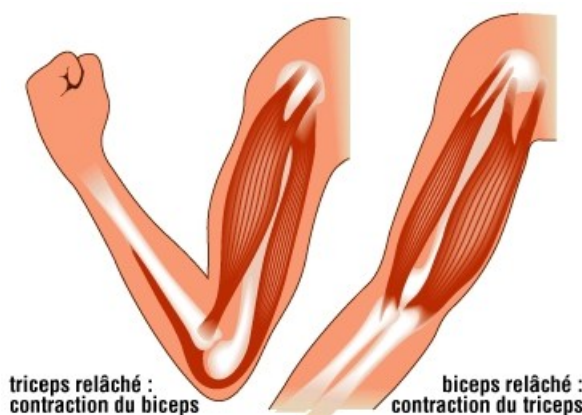
Et enfin, le cœur est un muscle particulier appelé *muscle cardiaque*.

**Comment les muscles agissent ?**

Tous les muscles sont composés de fibres (les fibres musculaires). Aussitôt que tu veux bouger, un ordre part de ton cerveau et passe dans un nerf. Le message arrive ainsi jusqu'à la fibre musculaire. Le message ordonne au muscle de se contracter, de se durcir, et donc de se raccourcir.

Comme les muscles sont attachés aux os par les tendons, quand le muscle se raccourcit, cela tire sur l'os, faisant bouger ton squelette.

Les muscles fonctionnent donc par paires : un muscle agit sur un os dans une direction et l'autre muscle agit dans l'autre direction pour ramener l'os dans sa position initiale.

**Le sais-tu ?**

Le muscle le plus solide du corps n'est ni dans les fesses ni dans les jambes. C'est le muscle appelé masséter, qui est situé de chaque côté des mâchoires. Il permet de faire bouger les mâchoires pour mordre et mâcher la nourriture.