

@CHAPEAU

Les muscles striés

@TITRES_ECRAN

@TE01

Un muscle à la loupe

@BULLES

@IB01

Biceps

@IB02

Deltoïde

@IB03

Grand pectoral

@IB04

Fléchisseur de la main

@IB05

Frontal

@IB06

Couturier

@IB07

Quadriceps

@IB08

Triceps

@IB09

Grand fessier

@IB10

Trapèze

@IB11

Jumeau

@IB12

Biceps fémoral

@IB13

Un muscle à la loupe

@IB14

De l'autre côté !

@IB15

Muscle tes neurones

@IB16

Retour

@IB_P_01

Le plus grand

@IB_P_02

Le plus gros

@IB_P_03

Le plus petit

@IB_P_04

Combien ?

@IB_P_05

Quelques chiffres

@IB_PICT01_01

C'est quoi un muscle ?

@IB_PICT01_02

Comment ça marche ?

@IB_PICT01_03

L'énergie

@BOUTONS

@LEGENDES_MEDIA

@LM01

Le biceps\plie le bras

@LM02

Le deltoïde\soulève le bras

@LM03

Le grand pectoral\ramène le bras vers le corps\et fait bouger l'épaule

@LM04

Le fléchisseur de la main\ferme la main

@LM05

Le frontal\plisse le front

@LM06

Le couturier\aide à s'asseoir en tailleur

@LM07

Le quadriceps\plie et déplie la jambe

@LM08

Le triceps\déplie le bras

@LM09

Le grand fessier\permet de se relever\et allonge la cuisse

@LM10

Le trapèze\soulève l'épaule

@LM11

Le jumeau\fait bouger le pied et les orteils

@LM12

Le biceps fémoral \ plie le genou

@LM13

Les tendons

@LM14

Le biceps

@LM15

Le triceps

@LM16

Muscles striés : \ muscles volontaires

@LM17

Le muscle cardiaque

@LM18

G = Glucose

@LM19

O2 = Oxygène

@LM01_01

Un faisceau

@LM01_02

Une fibre musculaire

@LM01_03

Une myofibrille

@LM05_01

Un bisou : 12 muscles

@LM05_02

Sourire : 17 muscles

@LM05_03

Plier la main : 37 muscles

@LM05_04

Un pas : 200 muscles

@aide

@info

@dico

@D_Cplu01_01_03_02

Glucose : nutriment essentiel, qui apporte l'énergie indispensable au bon fonctionnement de notre corps.

@@

@Cplu01_00_01_I

Cligner des yeux, parler, marcher, manger, et même tenir debout ! Sans nos muscles, nous ne pourrions pas vivre. Heureusement, nous en possédons plus de 600 ! Clique pour comprendre pourquoi ils sont essentiels au fonctionnement de notre corps.

@Cplu01_00_02_I

Maintenant, clique sur les principaux muscles du corps humain et tu sauras à quoi ils servent. Si tu veux que notre modèle se retourne, utilise la flèche rouge.

@Cplu01_01_01_P

Le muscle couturier est le plus long de notre corps. En forme de grand ruban fin, il s'enroule de la hanche à l'intérieur du genou en passant par la cuisse. C'est, entre autres, grâce à lui qu'on peut s'asseoir en tailleur, d'où son nom : le muscle couturier.

@Cplu01_01_02_P

Eh oui, si on dit « s'asseoir en tailleur », c'est que les couturiers d'autrefois avaient l'habitude de coudre assis comme moi. Original, non ?

@Cplu01_02_01_P

Un géant, le grand fessier ! Ce muscle est le plus puissant et le plus volumineux de notre corps. Situé sur notre derrière, c'est une sorte de triangle de 20 cm de côté qui nous permet, entre autres, de nous relever de la position assise. Pratique !

@Cplu01_03_01_P

1,3 mm ! Le plus petit muscle de notre corps se cache dans notre oreille et actionne un os de 3 mm : l'étrier qui participe à l'audition. Minuscule, mais très important ce petit muscle !

@Cplu01_04_01_P

Il y a plus de 650 muscles dans notre corps ! Ils nous permettent de bouger, de parler, de respirer, et le muscle cardiaque fait même battre notre cœur. Ils sont indispensables.

@Cplu01_05_01_P

Les muscles de notre corps ne chôment pas. Si tu fais un bisou à ta maman, tu fais travailler 12 muscles.

@Cplu01_05_02_P

17 si tu souris.

@Cplu01_05_03_P

37 si tu plies la main.

@Cplu01_05_04_P

Et plus de 200 si tu fais un seul pas. Allez, au boulot !

@Cplu01_00_01

C'est grâce aux muscles de notre corps, qui tirent sur nos os pour les mettre en mouvement, que l'on bouge. Mais un muscle, comment ça marche ?

@Cplu01_00_02

Déplace la loupe, l'haltère et le steak sur ce bras, pour tout savoir sur les muscles appelés biceps et triceps.

@Cplu01_00_03

T'as vu les miens ? Ça, c'est du biceps tonique ! Des heures d'entraînement, messieurs, dames !

@Cplu01_01_01_01

Les muscles sont des tissus contractiles, c'est-à-dire qu'ils peuvent se contracter et qu'ils sont élastiques. Ce sont de véritables poupées russes. Ils sont composés de faisceaux.

@Cplu01_01_01_02

Ces petits paquets sont, eux-mêmes, composés de fibres musculaires.

@Cplu01_01_01_03

Ces fibres musculaires sont aussi formées de toutes petites fibres : les myofibrilles, qui mesurent à peine un ou deux millimètres. Toutes ces fibres donnent un aspect strié au muscle. C'est pourquoi, la plupart des muscles sont appelés « muscles striés ».

@Cplu01_01_02_01

Les muscles recouvrent nos os et y sont solidement attachés par des sortes de gros élastiques blancs très résistants : les tendons. Quand les muscles se contractent, ils tirent sur les tendons qui, eux-mêmes, tirent sur nos os pour les mettre en mouvement.

@Cplu01_01_02_02

Les muscles peuvent uniquement « tirer » sur nos os. Ils ne peuvent pas les pousser. C'est pourquoi ils travaillent souvent par paires.

@Cplu01_01_02_03

Ainsi, le biceps du bras est un muscle dit « fléchisseur » : il permet de plier le bras.

@Cplu01_01_02_04

Il travaille avec le triceps qui, lui, est un muscle extenseur. Il nous permet tout simplement de déplier le bras. Pratique, le travail d'équipe !

@Cplu01_01_02_05

Mais qui contrôle tout ce petit monde ? Eh bien, cela dépend. C'est le cerveau qui donne l'ordre à la plupart des muscles de se contracter pour marcher ou saisir un objet. Ce sont les muscles volontaires.

@Cplu01_01_02_06

Mais il existe des muscles qui n'ont pas besoin du cerveau pour fonctionner, comme le muscle cardiaque qui fait battre le cœur en permanence.

@Cplu01_01_02_07

Ah oui, quand je vois Ratibelle, j'me rends bien compte que le cœur est un muscle involontaire !

@Cplu01_01_03_01

Pour fonctionner, nos muscles ont besoin d'énergie. Cette énergie est fournie par le glucose. Le glucose est fabriqué par une réaction chimique entre l'oxygène que tu respires et la nourriture que tu absorbes.

@Cplu01_01_03_02

Et c'est le sang qui apporte directement le glucose aux muscles par des dizaines de petits vaisseaux qui irriguent le muscle en permanence. Il apporte aussi de l'oxygène à nos muscles qui en ont besoin pour fonctionner. Malin !

@Cplu01_01_03_03

En se décomposant dans nos tissus, le glucose dégage de l'énergie dont se sert le muscle pour se contracter.

@Cplu01_01_03_04

Pour avoir de gros muscles : il faut faire du sport. Les muscles gonflent et se renforcent quand on s'en sert beaucoup. Leurs fibres deviennent plus épaisses et plus solides, mais attention, leur nombre n'augmente pas !

@Cplu01_01_03_05

Il faut aussi manger des protéines, comme de la viande ou des œufs. Eh oui, les muscles contiennent beaucoup de protéines et les protéines contenues dans nos aliments aident le tissu musculaire à se renforcer. Allez ! Prêt(e)s pour une petite séance de gym ?

@Cplu01_01_03_06

Ouais ! Moi, j'ai commencé par une cure de chocolat. Plein de magnésium, le chocolat ! Très bon pour les muscles, ça !

@Cplu01_01_03_07

Mais non, Ration ! On a dit pro-téi-nes, pas magnésium ! Et puis, je te signale que pour avoir des muscles, il faut faire du sport et pas seulement se goinfrer de steak au roquefort... Gros malin !

@EOF