

Je bouge



# grâce à mes muscles

Nicolas Place et Nadège Zanou

planète  
santé

*Unil*

UNIL | Université de Lausanne

Institut des sciences du sport  
de l'Université de Lausanne

30 à 40% de notre masse corporelle : c'est ce que représentent les muscles, qui nous permettent non seulement de bouger, mais aussi de réguler de nombreuses autres fonctions !

Découvrez comment nos muscles développent de la force et comment leur bon fonctionnement se répercute positivement sur les autres organes de notre corps. En décrivant le système neuromusculaire, ce livre explique notamment la façon dont l'énergie est utilisée au sein de la fantastique machinerie musculaire, quelles sont les adaptations qui interviennent si l'on se lance dans un entraînement d'endurance ou de force, ou encore comment réagit notre muscle si l'on veut commencer ou continuer à s'entraîner.

Découvrez aussi par quels moyens optimiser la récupération et éviter – ou gérer ! – les phénomènes de crampe et de blessure musculaire. Un regard est porté sur l'activité physique et le vieillissement avec l'abord de quelques méthodes simples pour conserver ou redévelopper de la force afin de vieillir en bonne santé. Le lecteur trouvera au long des différents chapitres abordés des conseils pratiques, issus de découvertes scientifiques récentes.

**Je bouge**, une collection ISSUL  
dirigée par le Professeur Grégoire Millet

ISBN 978-2-88941-113-9



9 782889 411139