

Information presse  
Evry, 12 juillet 2022



## Cet été, muscliez (aussi) votre cerveau !

**#étonnantsecretsdumuscle**

Parce que l'été est le moment idéal pour parfaire sa culture dans tous les domaines, l'AFM-Téléthon lance une série de vidéos pédagogiques et ludiques pour mieux connaître ses muscles et leur importance pour notre bonne santé générale. Combien en avons-nous ? Quel rôle ont-ils ? Savez-vous qu'ils permettent de garder une bonne mémoire ? Qu'est-ce que le crossover effect ? Les épinards augmentent-ils vraiment la masse musculaire ? Comment éviter les courbatures ? Autant de questions et de réponses qui vous étonneront !

**Module n°1, le jeudi 14 juillet, pour comprendre comment fonctionnent nos muscles et leur influence sur notre bonne santé générale !**

➤ Visionnage en avant-première [ici](#)

**Suite de la collection à découvrir chaque jeudi, [ici](#) ! Le prochain vous tout sur la façon dont les muscles régulent notre température corporelle !**



**Merci aux chercheurs de l'Institut de Myologie d'avoir partagé ces étonnants secrets !**

Les connaissances issues de la myologie (du grec ancien « *muos* »), la science et la médecine du muscle, bénéficient à tous. A l'Institut de Myologie, situé à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris (13<sup>ème</sup>), 250 médecins et chercheurs sont dédiés à la recherche fondamentale et appliquée, la recherche clinique, l'évaluation, les soins et l'enseignement, impulsent l'exploration du muscle qui n'a pas encore dévoilé tous ses secrets. [www.institut-myologie.org](http://www.institut-myologie.org)

### **Contact presse :**

Stéphanie Bardon, Ellia Foucard-Tiab, Cloé Caille, Léa Barlier

[presse@afm-telethon.fr](mailto:presse@afm-telethon.fr) / 01.69.47.25.64 - 06.45.15.95.87