

Les pouvoirs extraordinaires du corps humain

« Les incroyables pouvoirs de nos muscles ! »



A priori, tout le monde connaît cette recommandation émise par les organismes de santé : pour rester en forme, il est impératif de faire *30 min d'exercice par jour*, à une intensité modérée. Pourtant cette consigne, qui peut permettre d'allonger sa durée de vie de 3 ans, n'est pas toujours suivie...

Comment améliorer son bien-être grâce à une activité physique qui ne se réduit pas au sport ?

C'est notamment pour sensibiliser à cette problématique qu'Adriana KAREMBEU et le docteur Michel CYMES – le duo une nouvelle fois aux commandes de ce neuvième numéro du magazine (voir précédent article sur site du collège pour plus d'infos) – explorent les secrets que recèlent les muscles. Si les deux présentateurs s'appliquent à détailler le fonctionnement de ces organes par le prisme de plusieurs sports (*ce qui intéressera les élèves de 5^{ème} qui traitent actuellement ce sujet dans leur cours de SVT !*), et expliquer nos besoins tout au long de notre vie, la démonstration a de quoi surprendre.

En effet, dans l'inconscient collectif, pratique sportive rime souvent avec efforts intensifs et épuisement. Cependant, il s'agit là d'une idée reçue... Bien sûr, la natation ou la course à pied (nus !) évoqués dans ce programme sont des partenaires idéaux si l'on souhaite se remettre en forme (*3 mois sont suffisants pour améliorer sa condition physique !*), mais saviez-vous que le fait de travailler debout ou même de chanter peut permettre d'atteindre cet objectif ?! Et qu'au-delà de ces bonnes pratiques, la méditation peut également prolonger notre existence ?

En résumé, une émission une nouvelle fois pédagogique, très accessible et surtout, vraiment motivante à (re)voir sur : www.france2.fr/emissions/les-pouvoirs-extraordinaires-du-corps-humain