

#3

On ne s'use pas !

Le corps humain se détruit et reconstruit en permanence

parfois moins fort... Et parfois PLUS FORT !

Avez-vous déjà observé la peau de la plante de vos pieds ?

Elle est naturellement plus épaisse et solide que la peau du pli de votre coude. Les travailleurs manuels ont aussi des endroits de la paume des mains bien plus épais et solides que le reste de la peau de leur corps : les callosités.

C'est parce que la peau s'adapte aux contraintes et pressions qu'elle subit.

**C'est la même chose pour tous les tissus du corps humain :
Muscles, Os, Cartilage, Disques, Ménisques,...**

Les coureurs plus solides que les autres ?

- En laboratoire les impacts répétés sur le cartilage lui font sécréter du collagène, important pour la solidité de sa structure.
- Les études trouvent que les coureurs ont moins d'arthrose de hanche et de genou que ceux qui ne courent pas.
- On retrouve également des disques intervertébraux plus épais chez eux.



Les activités physiques intenses aident

Les disques intervertébraux semblent en meilleure santé chez ceux qui ont une activité physique intense chaque jour. Grâce à l'activité intense, les disques sont bien mieux nourris.



Bouger et forcer de temps en temps, vous rendra plus fort et solide. Evidemment, tout est une question de dosage.

Infographie par Anthony HALIMI

Références :

* Bian, L., Zhai, D. Y., Zhang, E. C., Mauck, R. L., & Burdick, J. A. (2012). Dynamic compressive loading enhances cartilage matrix synthesis and distribution and suppresses hypertrophy in hMSC-laden hyaluronic acid hydrogels. *Tissue Engineering, Part A*, 18(7-8), 715-24.

* Running and Osteoarthritis: Does Recreational or Competitive Running Increase the Risk? (2017). *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 47(6), 391-391.

* Belavý, D. L., Quittner, M. J., Ridgers, N., Ling, Y., Connell, D., & Rantalainen, T. (2017). Running exercise strengthens the intervertebral disc. *Scientific Reports*, 7, 45975.

* Bowden, J. A., Bowden, A. E., Wang, H., Hager, R. L., LeCheminant, J. D., & Mitchell, U. H. (2017). In Vivo Correlates Between Daily Physical Activity and Intervertebral Disc Health. *Journal of Orthopaedic Research*.