

La mémoire du corps (des muscles)

Type de contenu : Texte

Titre(s) : La mémoire du corps (des muscles) / Anthony MJ Sanchez

Ensemble : Sport & Vie Mai-Juin 2021 No. 186

Description matérielle : p.32-39

Résumé ou extrait : Le corps garde la mémoire des entraînements passés. Dans le numéro précédent, nous avons consacré un article à l'influence de l'épigénétique sur l'adaptation au sport. On poursuit l'enquête en démontrant que cette influence se poursuit même après l'arrêt de l'entraînement. En d'autres termes, les muscles conservent la mémoire des bons sportifs qu'ils ont été. Et il suffit d'un rien pour réveiller leur ardeur !

Sujet(s) : épigénétique