

T4F - BIBLIOTHÈQUE SCIENTIFIQUE

Congestion, hormones, brûlure : ce qui fait vraiment grossir un muscle

1. Publication centrale

Van Every DW, Lees MJ, Wilson B, Nippard J, Phillips SM.

Load-induced human skeletal muscle hypertrophy: Mechanisms, myths, and misconceptions.

Journal of Sport and Health Science. 2026;15:101104.

PMID : 41276164 | PMCID : PMC12927080 | DOI : 10.1016/j.jshs.2025.101104

[PubMed](#) | [Texte intégral PMC](#) | [DOI](#)

2. Stress métabolique et hypertrophie

Schoenfeld BJ.

Potential mechanisms for a role of metabolic stress in hypertrophic adaptations to resistance training.

Sports Medicine. 2013;43(3):179-194.

PMID : 23338987 | DOI : 10.1007/s40279-013-0017-1

[PubMed](#) | [DOI](#)

3. Mécanismes de l'hypertrophie

Schoenfeld BJ.

The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training.

Journal of Strength and Conditioning Research. 2010;24(10):2857-2872.

PMID : 20847704 | DOI : 10.1519/JSC.0b013e3181e840f3

[PubMed](#) | [DOI](#)

Ces références permettent de consulter directement les publications originales utilisées pour replacer la tension mécanique, le stress métabolique, la congestion et les réponses hormonales dans leur contexte scientifique.