

J-30 avant la dernière campagne de Bed Rest !

Le 9 août 2013



L'étude d'alitement MNX (« Medium Duration Nutrition and Vibration EXercise » study) entame dans un mois sa dernière phase.

En effet, l'étude nécessite pour chacun des volontaires 3 périodes de 35 jours d'hospitalisation (dont 21 jours alités à chaque fois). Ces 3 périodes d'hospitalisation sont espacées de 4 mois et la toute dernière phase commencera le 9 octobre.

Comme les précédentes sessions, cette session permettra d'étudier l'efficacité de deux moyens de prévention (encore appelé contremesure) contre les effets de l'impesanteur à laquelle sont soumis les astronautes :

- * un exercice en résistance des membres inférieurs (type « squats ») réalisé sur plateforme vibrante deux fois par semaine,
- * le même programme d'exercice physique associé à une supplémentation alimentaire quotidienne en protéines et en bicarbonate de potassium.

Pour en savoir plus sur l'étude, cliquez [ici](#).