Communiqué de presse
23 mai 2025

Visites de laboratoires, animations, lives sur le muscle et son impact sur notre santé tout au long de la vie… la Semaine du Muscle revient, du 2 au 8 juin, pour une 3ème édition !

Sans muscle, impossible de bouger, de marcher, de parler, de rire, ni même de manger, de respirer… Au-delà de ses fonctions motrices, le muscle, en interagissant avec de nombreux organes et mécanismes biologiques, est un organe capital de la santé de tous : croissance, régulation de la température corporelle, du stress, du cholestérol, renforcement du système immunitaire, diminution de l'ostéoporose, prévention des pathologies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète…), santé des plus jeunes et autonomie des plus âgés, santé au travail (90 % des maladies professionnelles déclarées sont des troubles musculo-squelettiques)…Lancée en juin 2023, la 1ère édition de la Semaine du Muscle a mis en lumière, à travers notamment les premières Assises du Muscle organisées au CESE, l'enjeu majeur de santé publique que représente le muscle. **Dans cette dynamique au bénéfice de tous, l'AFM-Téléthon et l'Institut de Myologie, centre d'expertise sur le muscle et ses maladies, organisent, du 2 au 8 juin, la 3ème édition de la Semaine du Muscle avec de nouveaux rendez-vous connectés et un peu partout en France !**

► 2 live thématiques connectés, 1 journée portes-ouverte et des animations partout en France :

• **Les 26 mai, 2 et 4 juin**, la Semaine du Muscle sera **au cœur de Roland Garros ! Sur le stand** *« Tennis – Santé »* de la Fédération Française de Tennis, les experts de l'Institut de Myologie proposeront au public du tournoi des: quiz, tests de force, challenges et informations étonnantes autour du muscle !

• **Le mardi 3 juin**, à **18h : Un live Twitch sur** ***« L'impact de l'activité physique sur les performances e-sport ».*** Diffusé sur la chaine Twitch de l'AFM-Téléthon, Julien Mazerie, Directeur adjoint du Centre d'exploration et d'évaluation neuromusculaire de l'Institut de Myologie, aux côtés de gamers, partageront des informations – étonnantes ! - sur l'impact de l'activité physique sur les performances de e-sport ► **https://www.twitch.tv/telethon_france**

• **Le mercredi 4 juin à 18h – Un live « *Des muscles pour une meilleure santé* ».** Physiologie du muscle, impact sur l'organisme, conseils pour l'entretenir au quotidien et tout au long de la vie**… Des experts de l'Institut de Myologie et de la Fédération Française de Force** partageront l'importance de prendre soin de ses muscles pour rester en bonne santé et bien vieillir. **À suivre sur Youtube**

• **Le samedi 7 juin – 10h-17h :** L'Institut de Myologie (Paris 13ème), ***ouvre ses portes au grand public*** avec des visites de laboratoires, guidées par leurs experts : découverte de la biologie du muscle, immersion au cœur du centre de recherche, tests de force, ateliers ludiques sur le muscle notamment avec la participation de La Fédération Française de tennis de table (FFTT) et le Comité Régional Ile-de-France Handisport (CRIFH), quiz, exposition… Une plongée au cœur du « cerveau du muscle » !

► Des actions musclées en région !

● **À Billère, Pau et Hendaye (64), le 4 juin**, une Course du Muscle et des expositions au Centre Hospitalier de Pau, à l'hôpital marin d'Hendaye et un peu partout dans la ville de Billère (salles de sport, cabinets de kinés, écoles…) seront organisés.

● **À Cigogné et Le Louroux (37), les 5 et 6 juin,** les élèves de CE2, CM1 et CM2 participeront notamment à un concours de grimaces, pour découvrir le monde des muscles tout en s'amusant ! *(Saviez-vous que les 43 muscles faciaux permettent 10 000 expressions différentes ??)*

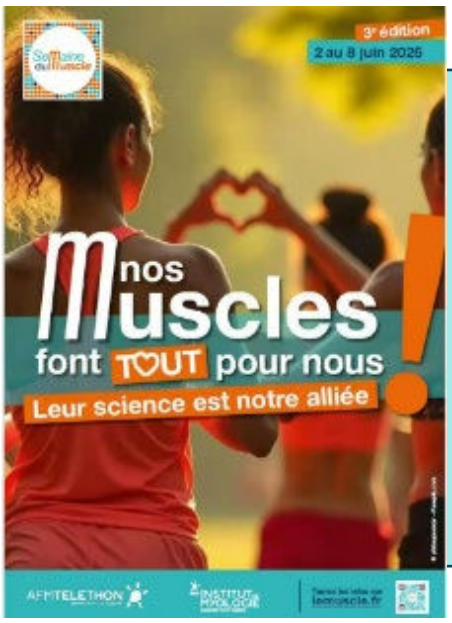
● **Au Vésinet (78), le 6 juin,** les élèves de CM1 et CM2 de l'école Malherbe s'élanceront dans une Course du Muscle.

● **À Palavas-les-Flots (34), le 7 juin :** une journée 100 % muscle se tiendra à l'Institut Saint-Pierre, avec zumba, parcours sportif, réveil musculaire, ateliers et échanges autour du muscle et de ses bienfaits, en présence du Dr Orianne Lopez, spécialiste en médecine physique et de réadaptation.

● **À Lille (59), du 2 au 8 juin** : la Semaine du Muscle s'invitera au CHU de Lille avec une exposition dédiée au muscle et des tests de force.

● **À Beauvais (60), du 2 au 8 juin :** une semaine rythmée par des interventions à l'école d'ingénieurs *UniLaSalle,* des expositions dans les mairies et des activités ludiques autour du muscle dans les écoles primaires.

● **Au Mans (72), du 2 au 8 juin** : des ateliers et une exposition seront organisés au centre de rééducation de l'Arche pour comprendre le fonctionnement du muscle et explorer son rôle central dans la santé de tous.



Une semaine de mobilisation partout en France

Activités ludo-pédagogiques, opération de sensibilisation, challenges et pauses musclées… **tous les outils de sensibilisation sont à disposition de tous ceux qui souhaitent se mobiliser sur www.lemuscle.fr**. De nombreuses entreprises, fédérations sportives, écoles ont déjà rejoint le mouvement, d'autres sont sur le point de se mobiliser !

Ils soutiennent la Semaine du Muscle *: Carac, Basic Fit, Carrefour, C-Media, Dalkia, Domitys, Elanova, Foliateam, Groupe NAP, La Poste, l'Orange Bleue, Synerciel, Urban Soccer*

Tous les rendez-vous et toutes les informations sur www.lemuscle.fr

@SemaineDuMuscle

Contacts presse :
Stéphanie Bardon, Marion Delbouis, Emma Bretas Cabral, Elisa Philipp, Maëlys Labbé –
01.69.47.12.78 / 06.45.15.95.87 – presse@afm-telethon.fr