

Communiqué de presse
10 février 2026

Tout schuss vers la 4^{ème} semaine du muscle et les Assises du Muscle 2026 !

Les Jeux Olympiques d'hiver sont l'occasion de rappeler une évidence : le muscle n'est pas seulement à l'origine de prouesses et de performances sportives, c'est avant tout un enjeu majeur de santé publique. En effet, en interagissant avec de nombreux organes, le muscle est au cœur de notre bonne santé générale. Pour amplifier cette prise de conscience chez le plus grand nombre et impulser la prise en compte de la santé musculaire dans les politiques publiques, l'Institut de Myologie, centre d'expertise international sur le muscle et ses maladies, et l'AFM-Téléthon, organisent en 2026 : la 4^{ème} Semaine du Muscle du 1^{er} au 7 juin et les 2^{èmes} Assises du Muscle, le 2 juin au ministère de la Santé !

Sans muscle, impossible de bouger, marcher, parler, rire, ni même manger ou respirer... Mais, au-delà, le muscle interagit avec de nombreux organes et mécanismes biologiques. Cet organe, longtemps sous-estimé, est ainsi au centre de tous les enjeux majeurs de nos sociétés contemporaines : prévention de pathologies fréquentes, graves et invalidantes (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...), lutte contre la sédentarité*, adaptation aux changements de mode de vie, vieillissement et autonomie, innovation thérapeutique... **La santé musculaire joue un rôle essentiel à tous les âges de la vie.** Cette prise de conscience récente, issue des progrès de la myologie, la science du muscle, doit maintenant se traduire concrètement dans tous les domaines : médecine et recherche biomédicale, prévention, éducation, organisation du travail, urbanisme...

L'AFM-Téléthon et l'Institut de Myologie vous donnent rendez-vous :

- **Du 1^{er} au 7 juin, la 4^{ème} édition de la Semaine du Muscle poursuivra la sensibilisation du grand public à l'importance d'un muscle en bonne santé à travers de l'information, des animations et des portes ouvertes de laboratoires dédiés à l'étude du muscle...**
- **Le mardi 2 juin, les Assises du Muscle 2026** (après une première édition en 2023), se tiendront au ministère de la Santé et tenteront de répondre à cette question : pourquoi et, surtout, comment agir aujourd'hui pour inscrire la bonne santé musculaire au cœur de nos politiques publiques ?
Des experts du monde de l'entreprise, du sport, des médecins, échangeront autour de 3 tables rondes :
→ Le muscle, d'avant la naissance à la fin de l'adolescence...un capital pour toute la vie
→ Une vie active...pas si active ! Entretenir et développer son capital musculaire
→ Âge avancé, un enjeu de santé et de société. Préserver son capital musculaire et les enjeux du reconditionnement musculaire

* « Activité physique et sédentarité dans la population en France » - [Santé Publique France - 2024](#)

Le muscle possède d'étonnantes secrets ...



Saviez-vous que les **courbatures**, souvent interprétées comme le signe d'un bon effort sont en fait des micro-blessures du muscle. Eh oui ! Les fibres se cassent sous la pression d'un exercice inhabituellement intense !

Saviez-vous que les muscles permettent de **réguler la température corporelle** grâce au tremblement, un réflexe musculaire qui stimule l'activité pour produire de la chaleur ?

Les muscles permettent également d'agir sur le stress. Que ce soit un stress chronique ou lié à un évènement - comme nos athlètes des Jeux Olympiques avant le top départ ! - les myokines secrétées lors d'une activité physique, régulent le taux de cortisol, l'hormone du stress. Etonnant non ?

Pour apprendre encore plus d'étonnantes secrets sur les muscles, des connaissances permises grâce à la myologie, rendez-vous sur www.lemuscle.fr

Pour participer aux Assises du Muscle, accréditations auprès du service de presse de l'AFM-Téléthon : presse@afm-telethon.fr

Toutes les informations sur www.lemuscle.fr

Et sur les réseaux sociaux :



[@SemaineDuMuscle](https://twitter.com/SemaineDuMuscle)

Contacts presse :

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