Communiqué de presse
22 avril 2026

# 2èmes Assises du Muscle

## *« Le muscle tout au long de la vie »*

## Mardi 2 juin 2026

**Le muscle apparait aujourd'hui comme un organe essentiel à la santé à toutes les étapes de la vie, d'avant même la naissance au 4ème âge. Il est au centre de tous les enjeux majeurs de nos sociétés contemporaines : prévention de pathologies fréquentes, graves et invalidantes, lutte contre la sédentarité, adaptation aux changements de mode de vie, vieillissement et autonomie, innovation thérapeutique. Pour amplifier cette prise de conscience et la transformer en en politiques publiques concrètes, l'Institut de Myologie, centre d'expertise international sur le muscle et ses maladies, et l'AFM-Téléthon organisent les 2èmes Assises du Muscle, le 2 juin au ministère de la Santé.**

L'inactivité physique* coûterait 140 milliards d'euros par an à la société française*. Un coût majeur qui pourrait drastiquement diminuer si la santé musculaire et la prisea en charge associée pour la préserverétaient mieux prises en compte. Parce qu'à chaque âge de la vie, le muscle joue un rôle clé : dès l'enfance, il se construit et conditionne le développement moteur et cognitif. À l'âge adulte, un muscle en bonne santé permet de lutter contre les maladies chroniques (diabète, maladiescardiovasculaires, hypertension…), les troubles musculo-squelettiques, réduit les récidives de cancer … Plus tard, il devient un rempart essentiel contre la perte d'autonomie, en réduisant le risque de chutes, première cause de mortalité chez les plus de 65 ans, et la progression des maladies neurodégénératives.

**Pourtant, ce capital musculaire est aujourd'hui fragilisé : les adolescents sont moins actifs** - seuls 34.2% des collégiens en 6e atteignent une maitrise satisfaisante en endurance -, les **adultes trop sédentaires** - seuls 5% des adultes ont une activité physique suffisante pour être protectrice -, et plus de **80% des personnes âgées ont des comportements sédentaires élevés**.

À l'heure où les enjeux de santé se multiplient, la **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…) et se transformer en politique publique concrète.** Un enjeu que des experts de la santé, du travail, du sport, du vieillissement partageront lors des Assises du Muscle 2026, le 2 juin prochain au ministère de la Santé à travers 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**

***** *L'inactivité (physique) se caractérise par un niveau insuffisant d'AP d'endurance d'intensité modérée et/ou élevée, qui ne respecte pas les recommandations fixées par l'OMS pour la santé*

**Rapport France stratégie, 2022*

**Conférence de presse - *1er juin à 16h***

*Institut de Myologie - 52, boulevard Vincent Auriol 75013 PARIS*
*(Métro Chevaleret - Ligne 6)*

Avec :

- **Kiyoka Kinugawa-Bourron**, Professeure de gériatrie, Unité fonctionnelle du sujet âgé, (Hôpital Charles Foix – Ivry-sur-Seine)
- **Boris Cheval,** Maitre de conférence, Département Sciences du sport et éducation physique, ENS Rennes
- **François Carré,** Professeur de cardiologie, Président du collectif « pour une France en forme »
- **Laurence Tiennot-Herment**, Présidente de l'AFM-Téléthon et de l'Institut de Myologie
- **Fabrice Chrétien**, Directeur de la Stratégie scientifique de l'Institut de Myologie

Pour assister aux Assises du Muscle et/ou à la Conférence de presse :

Stéphanie Bardon : sbardon@afm-telethon.fr / 06.79.34.15.68
Marion Delbouis : mdelbouis@afm-telethon.fr / 06.58.27.57.66
Elisa Philipp : ephilipp@afm-telethon.fr/ 07.60.90.06.03
presse@afm-telethon.fr - 06.45.15.95.87