

J-7 avant la première *Semaine du Muscle* du 1^{er} au 7 juin 2023 !

Lancée par l'Institut de Myologie, centre d'expertise international sur le muscle et ses maladies, et l'AFM-Téléthon, la première édition de la Semaine du Muscle a pour objectif de faire prendre conscience à chacun de l'importance du muscle pour notre santé générale et combien il est vital de préserver son capital musculaire à travers des rendez-vous un peu partout en France.

Du 1^{er} au 7 juin, chacun est invité à participer à cette semaine inédite à travers des animations ludo-pédagogiques organisées partout en France comme à Mortain-Bocage (50) ou Furiani (2B) avec un défi sportif, à Montpellier (34) ou Perpignan (66) qui organiseront des expositions sur le muscle dans tous ses états et mieux comprendre son rôle dans l'organisme, ou encore à Château-Thierry (02) avec des animations ouvertes à tous au départ de la course Paris - Colmar le 31 mai.

Envie de participer, rien de plus simple : toutes les informations et outils pour se mobiliser sont disponibles sur www.lemuscle.fr !

Cette semaine du muscle s'ouvrira le 1^{er} juin par les premières « [Assises du Muscle](#) », au Conseil Economique, Social et Environnemental (CESE). Des experts de tous horizons (santé, sport, éducation, travail...), échangeront autour de 4 thématiques liées à cet enjeu majeur de santé publique qui traverse de nombreuses problématiques actuelles (sédentarité, vieillissement, cancer, obésité, santé mentale, maladies cardio-vasculaires, troubles musculo-squelettiques, activité physique chez les enfants et les adultes...) :

- Le muscle, enjeu de santé publique
- Le muscle au quotidien et tout au long de la vie
- Le muscle entraîné et en conditions extrêmes
- Le muscle et la maladie

Découvrir le programme détaillé ici : [Les assises du muscle – Le muscle](#)

L'Institut de Myologie ouvre ses portes au grand public Samedi 3 juin, de 10h00 à 17h00

L'Institut de Myologie ouvrira ses portes au grand public **samedi 3 juin, de 10h00 à 17h00**. Une journée immersive pour plonger au cœur du muscle, ouverte à tous ceux qui veulent en savoir davantage sur le muscle, la myologie, la science et la médecine du muscle et leurs enjeux.

Au programme :

- **des ateliers ludiques**: tests de force avec les Myotools, des outils de mesure de la force et de la motricité créés par les experts de l'Institut de Myologie, quizz, jeux...
- **des visites de laboratoires** (évaluation musculaire, imagerie, centre de recherche...)
- **des conférences thématiques par des experts du muscle**
- **une exposition pédagogique** sur le muscle et la myologie, la science et médecine du muscle,
- **des démonstrations pour découvrir nos muscles comme vous ne les avez jamais vus** : visualisation de coupes de muscles au microscope et images de biopsies musculaires

Toutes les informations sur www.institut-myologie.org

Pour suivre et partager les dernières actualités de l'évènement :
lemuscle.fr



[@SemaineDuMuscle](https://www.instagram.com/SemaineDuMuscle)