

1-7 juin – Première semaine du Muscle

Un sondage IFOP révèle que seuls 4 % des Français se sentent bien informés sur les muscles et seuls 5 % savent comment conserver leurs muscles en bonne santé tout au long de leur vie

L'AFM-Téléthon et l'Institut de Myologie ont lancé, dans le cadre de la Première semaine du Muscle qui se déroulera du 1^{er} au 7 juin, un sondage pour évaluer la connaissance des Français sur le muscle et son importance dans notre santé. L'enquête¹ réalisée par l'IFOP met en exergue la méconnaissance et le déficit d'information des Français sur le muscle, cet organe essentiel à la vie. Ils semblent cependant avoir conscience de l'importance de l'activité musculaire sur la santé générale même si moins d'un Français sur deux seulement assure pratiquer « souvent » une activité physique. Les résultats de ce sondage seront présentés aux premières Assises du Muscle, demain, jeudi 1^{er} juin, au Conseil Economique, social et environnemental.

➤ Les principales observations :

- Les Français se sentent majoritairement mal informés sur la nature et le rôle des muscles
- La connaissance du muscle semble associée prioritairement à la salle de sport (les muscles les plus cités spontanément sont ceux liés à l'exercice physique : biceps, triceps, abdominaux, quadriceps)
- Le muscle en tant qu'organe est méconnu, mais les Français sont tout de même nombreux à présupposer que l'activité musculaire joue un rôle important dans de nombreux domaines et notamment la réduction des risques cardiaques et la prévention de l'hypertension*. Par contre, ils savent moins qu'elle est importante pour lutter contre la récurrence des cancers du sein et du côlon, pour ralentir l'apparition de maladie neurodégénératives comme Alzheimer ou augmenter la fertilité.
- Conscients de l'importance du rôle du muscle dans l'organisme, les Français affirment pratiquer des activités physiques même s'ils sont moins de la moitié à affirmer le faire « souvent ».

➤ Quelques chiffres :

- Seuls 15% des Français savent qu'il n'existe pas de discipline médicale consacrée aux muscles, reconnue en tant que telle.
- Seuls 4 % des Français se sentent tout à fait bien informés sur les muscles et leurs fonctions.
- Seuls 5 % estiment qu'ils ont toutes les informations pour savoir comment conserver leurs muscles en bonne santé tout au long de leur vie
- Seuls 15% des Français savent qu'on commence à perdre de la masse musculaire dès 25-30 ans.
- 69% des Français se trompent en pensant qu'avoir des courbatures est un « bon signe » du travail des muscles.
- Un Français sur deux déclare marcher « souvent » 30 minutes par jour (51%), 44% disent éviter "souvent" l'ascenseur et choisir les escaliers, 43% privilégient "souvent" les déplacements à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture, 30% disent faire "souvent du sport".
- Plus d'un Français (36%) sur trois vérifie "souvent" son nombre de pas quotidiens sur sa montre ou son smartphone.

¹ Etude réalisée par l'IFOP et Bona Fidé auprès d'un échantillon représentatif de 1003 personnes âgées de 18 ans et plus du 15 au 16 mai 2023.

Les Assises du Muscle

1er juin 2023 - Conseil Economique, Social et Environnemental

(ouvertes à la presse sur inscription [ici](#))

Organisées par l'Institut de Myologie avec le soutien de l'AFM-Téléthon, [les premières « Assises du Muscle »](#) réuniront des experts de tous horizons pour échanger autour de 4 thématiques :

- **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.**

**En interagissant avec de nombreux organes, le muscle peut aider à préserver l'autonomie lors du vieillissement, renforcer le système immunitaire, prévenir l'obésité, l'hypertension, les récurrences de cancers, les troubles musculo-squelettiques, retarder le développement de maladies dégénératives comme Parkinson et Alzheimer...*

Pour en savoir plus : www.lemuscle.fr

[@SemaineDuMuscle](#)



Contacts presse

Stéphanie Bardon – Marion Delbouis - 06.45.15.95.87 – presse@afm-telethon.fr