



Communiqué de presse  
23 mai 2024

## Visite de laboratoires, tests de force, colloques santé, la Semaine du Muscle revient, du 1<sup>er</sup> au 7 juin, pour une 2<sup>ème</sup> édition labellisée Grande Cause Nationale 2024 !

- 1<sup>er</sup> juin : Journée Portes-Ouvertes de l'Institut de Myologie avec visite de laboratoires et une table ronde « Muscle Sport-Santé » de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire sur l'importance du Muscle tout au long de la vie
- 2, 5 et 7 juin : Les experts de l'Institut de Myologie proposeront des ateliers et animations pédagogiques sur le muscle à Roland Garros
- 4 juin : Atelier de sensibilisation au Muscle, enjeu de santé publique à l'Assemblée nationale
- 6 juin : Colloque de la Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation sur la place de la musculation préventive et musculation et handicap

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 1<sup>ère</sup> 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 dédié à la recherche sur le muscle et ses maladies, organisent, du 1<sup>er</sup> au 7 juin, la 2<sup>ème</sup> édition de la Semaine du Muscle avec de nouveaux rendez-vous dédiés au grand public, aux professionnels et aux décideurs.**

### ► **Des rendez-vous grand public**

• **Le samedi 1<sup>er</sup> juin**, l'Institut de Myologie, situé dans le 13<sup>ème</sup> arrondissement de Paris, ouvre ses portes au grand public. De 10h à 17h, des visites de laboratoires, guidées par leurs experts, seront proposées. Au programme : découverte de la biologie du muscle, immersion au cœur du centre de recherche, tests de force, ateliers ludiques sur le muscle, quiz, exposition... De quoi muscler ses connaissances !

**[Plus d'informations ici](#)**

• **Les 2, 5 et 7 juin**, la Semaine du Muscle vivra au cœur de Roland Garros ! Depuis le stand « Tennis – Santé » de la Fédération Française de Tennis, les experts de l'Institut de Myologie proposeront des activités ludiques sur le muscle - quiz, tests de force, challenges et informations étonnantes - au public du tournoi.

Pour les scolaires, une nouveauté ! La semaine du muscle met à la disposition des enseignants des séquences pédagogiques clé en main pour les élèves du cycle 3 (CM1, CM2 et 6ème). A découvrir sur [www.lemuscle.fr](http://www.lemuscle.fr)

### ► Des temps forts dédiés aux professionnels de santé et aux décideurs

. **1<sup>er</sup> juin : 10h-12h** - Colloque de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire : « *Importance du muscle tout au long de la vie* » - depuis l'Institut de Myologie et diffusé live sur les réseaux sociaux

Des experts de l'Institut de Myologie et de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire proposent 1 table ronde autour des thématiques suivantes :

- Le muscle pour les nuls
- Le rôle du muscle dans la santé
- L'importance de l'activité physique à tout âge de la vie
- Comment préserver son capital musculaire ?

**Informations et accréditation presse [ici](#)**

. **4 juin** - Atelier de sensibilisation au Muscle, enjeu de santé publique à l'Assemblée nationale

Les experts de l'Institut de Myologie sensibiliseront les députés à l'importance du muscle pour la bonne santé générale à travers des échanges et des tests de mesure de force avec des outils développés dans leurs laboratoires. Les études récentes montrent que la force de préhension est un indicateur fiable de bonne santé. La mesurer « en routine » dans les cabinets médicaux permettrait de détecter de façon précoce une éventuelle pathologie chronique. Une mesure simple et efficace à mettre en place, portée notamment dans « [l'Appel à un Plan Muscle](#) » lancé par [43 personnalités](#) du monde de la santé, du sport, de la prévoyance et de l'entreprise.

. **6 juin : 9h30-12h30** - 3<sup>ème</sup> Colloque National Musculation de la Fédération Française d'Haltérophilie- Musculation : « *Musculation Santé* »

Des experts de l'Institut de Myologie et de la Fédération Française Haltérophilie-Musculation échangeront autour de deux thématiques :

- Le rôle de la musculation adaptée en matière préventive (9h30 – 10h45)
- La musculation pour les personnes en situation de handicap (11h – 12h15)

**Informations et accréditation presse [ici](#)**

### **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](http://www.lemuscle.fr)**. De nombreuses entreprises, fédérations sportives, écoles ont déjà rejoint le mouvement, d'autres sont sur le point de se mobiliser !

Des bureaux de Poste qui diffuseront des vidéos pédagogiques sur leurs écrans aux challenges sport lancés par United Heroes, du 1er au 7 juin, le pouls des Français battra au rythme de la Semaine du Muscle 2024 !

**Ils soutiennent l'opération** : United Heroes, La Poste, Carrefour, Optic 2000, Groupe NAP, Maîtres Laitiers du Cotentin, C-Media, Elanova, Synerciel, Urban Soccer, Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, Fédération Française d'Haltérophilie- Musculation, Fédération Française de Football, Fédération Française de Tennis

Toutes les informations sur [www.lemuscle.fr](http://www.lemuscle.fr)



Contacts presse : Stéphanie Bardon, Emma Bretas-Cabral, Abel Martin  
06.45.15.95.87 – [presse@afm-telethon.fr](mailto:presse@afm-telethon.fr)