

Communiqué de presse
26 mai 2026

La Semaine du Muscle revient du 1er au 7 juin 2026 pour une 4^e édition encore plus musclée !

Le muscle est au cœur de notre quotidien, il nous permet de bouger, marcher, parler, rire, manger, respirer... Véritable pilier de l'organisme, il est aussi au cœur de notre santé en agissant bien au-delà du mouvement : croissance, régulation de la température corporelle, du stress et du cholestérol, renforcement du système immunitaire, prévention de l'ostéoporose et des maladies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...). Pourtant, dans des modes de vie toujours plus sédentaires, ce capital essentiel est fragilisé : **80 % des adolescents et 31 % des adultes sont aujourd'hui en situation d'inactivité physique***, et nous passons en moyenne **plus de 8 heures assis par jour**. Pourtant, les bénéfices d'une activité musculaire sont considérables : **10 minutes d'activité physique modérée quotidienne pourraient éviter jusqu'à 100 000 décès par an****. Face à cet enjeu majeur de santé publique, l'AFM-Téléthon et l'Institut de Myologie, centre d'expertise international sur le muscle et ses maladies, organisent, **du 1er au 7 juin 2026, la 4^e édition de la Semaine du Muscle**, avec des rendez-vous grand public, temps forts sportifs, événements scientifiques pour sensibiliser le plus grand nombre.

► [Un coup d'envoi exceptionnel avec le « Match des Héros » :](#)

• **Dimanche 31 mai – Stade Geoffroy-Guichard (Saint-Étienne - 42)**

Pour lancer cette nouvelle édition, l'Association Institut de Myologie est au cœur d'un événement sportif et caritatif d'envergure : le « Match des Héros ». Sur la pelouse du Chaudron, **Eden Hazard, Javier Pastore, Paul Mirabel, Artus, Thomas Ngijol et Paul de Saint-Sernin affronteront les Légendes Vertes de l'AS Saint-Étienne tels que Dominique Rocheteau, Pascal Feindouno, Mathieu Debuchy, Dimitri Payet, emmenés par Loïc Perrin**. L'intégralité des bénéfices de ce match solidaire permettra de soutenir les recherches menées contre la Sclérose Latérale Amyotrophique au sein de l'Institut de Myologie.

► [Le muscle au cœur des enjeux de santé publique avec les Assises du Muscle :](#)

• **Mardi 2 juin – Assises du Muscle au ministère de la Santé (sur demande d'inscription)**

Des experts de tous horizons se réuniront autour d'une question clé - ***Comment inscrire durablement la santé musculaire dans les politiques publiques ?*** – abordée en trois grandes thématiques :

- *Le muscle dès le plus jeune âge : un capital pour la vie*
- *Entretenir son capital musculaire tout au long de la vie active*
- *Vieillesse et autonomie : les enjeux du reconditionnement musculaire*

→ Le programme : [Les Assises du muscle 2026 - Le muscle : Tout savoir sur son importance pour la santé](#)

► [La semaine du muscle s'invite aux plus grands événements sportifs :](#)

• **Roland-Garros, le 1er, 3 et 5 juin :** Sur le stand « Tennis – Santé » de la Fédération Française de Tennis, les experts de l'Institut de Myologie proposeront des tests de force, des quiz interactifs des challenges et animations pédagogiques

• **Match Racing 92 vs Stade Toulousain, le samedi 6 juin, à Paris La Défense Arena :** Un temps fort de mobilisation avec un stand dans les coursives pour mieux comprendre les enjeux de la recherche sur le muscle tout au long de la vie.

• **Les runners du Adidas 10K Paris, pourront, le dimanche 7 juin, rencontrer** les équipes de l'Institut de Myologie sur le village. Au programme : quiz, tests de force et étonnants secrets du muscle !

► **Une immersion unique au cœur de la recherche :**

• **Journée Portes Ouvertes de l'Institut de Myologie, le samedi 6 juin, à partir de 10h:** venez visiter le laboratoire, guidé par les experts de la recherche et de la médecine du muscle et découvrez la biologie du muscle, les coulisses du centre de recherche, et participez à des tests de force, ateliers ludiques sur le muscle !



Tous les rendez-vous et toutes les informations sur www.lemuscle.fr



Ils soutiennent la Semaine du Muscle : La Poste, Carrefour, Groupe NAP, C-Media, Urban Soccer, Domitys, Paris La Défense, Arena La Défense, 10KAdidas, Racing 92, AS Saint-Étienne Club de Football, Ventilo Sports.

- * Selon une étude publiée en 2024 dans la revue scientifique *The Lancet Global Health*
- ** Selon une étude américaine publiée en 2022 dans la revue *JAMA Internal Medicine*

Contacts presse :

Stéphanie Bardon, Marion Delbouis, Emma Bretas Cabral, Elisa Philipp, Maëlys Labbé –
01.69.47.12.78 / 06.45.15.95.87 – presse@afm-telethon.fr