



Communiqué de presse  
Neuilly-sur-Seine, le 6 juin 2025

## **Semaine du Muscle 2025 : La CARAC soutient cet engagement pour faire du muscle un enjeu de santé publique**

À l'occasion de la 3ème édition de la Semaine du Muscle, organisée du 2 au 8 juin 2025 par l'AFM-Téléthon et L'Institut de Myologie, la CARAC - mutuelle à mission et partenaire pionnier du projet de création de la Fondation de Myologie - se mobilise autour de ce grand rendez-vous national de prévention et de sensibilisation, en proposant un programme à destination de ses salariés, de ses élus mutualistes

### **Une mobilisation en cohérence avec un partenariat stratégique**

Le 23 avril 2025, la CARAC a signé une lettre d'engagement pour une durée de 10 ans aux côtés de l'AFM-Téléthon et de l'Association Institut de Myologie, marquant ainsi son soutien à la création de la première fondation au monde entièrement dédiée aux muscles.

Ce partenariat tripartite a pour ambition de positionner la santé musculaire comme un enjeu prioritaire de santé publique. Grâce à la future Fondation de Myologie, l'étude du muscle dans tous ses états (sain, malade, blessé, vieillissant, entraîné...) permettra de mieux prévenir les pathologies chroniques, de favoriser l'autonomie des seniors, de promouvoir la santé au travail et d'améliorer la qualité de vie à tous les âges de la vie.

### **Un programme d'actions de sensibilisation concrètes**

Dans cette dynamique, la CARAC et l'Institut de myologie ont proposé une semaine riche en initiatives autour de la santé musculaire à travers des ateliers pratiques, des conférences, et des activités physiques et de bien-être.

#### **Des temps forts organisés par l'Institut de myologie :**

- > **Lundi 2 juin** : Rencontre avec un expert de l'Institut de Myologie sur le rôle du muscle dans notre santé, accompagnée d'auto-tests simples.
- > **Mercredi 4 juin** : Conférence ouverte à tous sur YouTube – « Des muscles pour une meilleure santé ».
- > **Samedi 7 juin** : Journée Portes Ouvertes à l'Institut de Myologie (Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris), avec visites des laboratoires, démonstrations et échanges avec les experts.

#### **Des animations internes fédératrices proposées par la CARAC**

- > **Mardi 3 juin** : Atelier de renforcement musculaire – une heure d'exercices accessibles à tous, pour bouger en toute simplicité.



> **Jeudi 5 juin** : Atelier de naturopathie – « Rechargez vos batteries : adoptez les bons réflexes pour une énergie durable ».

> **Vendredi 6 juin** : Séance de yoga en ligne pour mêler respiration, mouvement et détente.

### **Une mutuelle à mission au service du progrès scientifique**

À l'occasion de son centenaire, la CARAC est devenue une Mutuelle à mission, affirmant ainsi son engagement en faveur de la solidarité, de la recherche médicale et de l'intérêt général. Avec l'AFM-Téléthon, acteur majeur de la recherche sur les maladies neuromusculaires, et l'Institut de Myologie, centre international d'expertise sur le muscle, la CARAC contribue à faire émerger une approche intégrée et novatrice de la santé musculaire, à la croisée de la prévention, de l'innovation et de la recherche de pointe.

« Ce projet ambitieux et porteur de sens illustre les valeurs que nous défendons : engagement, solidarité et performance au service du plus grand nombre », déclarent Pierre Lara, Président, et Michel Andignac, Directeur général de la CARAC.

### **A propos de la CARAC**

Mutuelle d'épargne, de retraite et de prévoyance à taille humaine, qui conçoit, gère et distribue des solutions financières qui s'adressent à toutes les personnes soucieuses de performance et d'intégrité dans la gestion de leur patrimoine. La CARAC dispose d'un réseau de collaborateurs sur l'ensemble du territoire qui, grâce à leur expertise, conseillent et accompagnent les épargnants dans la durée, face aux complexités du monde financier.

Fière de son histoire centenaire et de sa culture mutualiste, porteuse de valeurs telles que l'engagement, l'intégrité, la confiance, et la solidarité, la CARAC se fait un devoir d'être à la hauteur des attentes de ses adhérents. Garante de leur intérêt à la fois collectif et individuel, elle incarne un modèle avisé qui fait de ses adhérents des acteurs à part entière de la gouvernance. En 2024, à l'occasion de son centième anniversaire, la CARAC a adopté le statut de mutuelle à mission.

### **Contacts presse**

#### **CARAC**

Becoming  
Véronique WASA  
Tél. : 06 52 22 69 07  
veronique.wasa@becoming-group.com

Isabelle GENEST  
Directrice de la communication  
Tél. : 01 55 61 56 23  
igenest@carac.fr