



EDITION
2025

LA CAMPAGNE #BOUGETONCERVEAU EST DE RETOUR

**DU 2 AVRIL AU 1ER JUIN
2025 !**

www.vaincrealzheimer.org



DU 2 AVRIL AU 1ER JUIN, RELEVONS ENSEMBLE UN DÉFI COLLECTIF AVEC #BOUGETONCERVEAU. ENSEMBLE, FAISONS TOURNER LA TERRE!

Organisé par la Fondation Vaincre Alzheimer, BougeTonCerveau (#BTC) est un défi sportif collaboratif annuel qui a pour but de sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique pour lutter contre le déclin cognitif.

L'année dernière, c'est plus de 2 100 participants qui ont parcouru, ensemble, plus de 384 400 kilomètres, soit la distance Terre-Lune. Pour cette 5ème édition, qui se déroule du 2 avril au 1er juin 2025, le défi lancé est de parcourir tous ensemble **500 000 km**, soit plus de 12 fois le tour de la Terre, en courant, en marchant, en pédalant ou en nageant !

"L'an dernier, nous avons atteint la Lune... Cette année, repoussons nos limites et relevons ce nouveau challenge pour faire avancer la recherche et protéger notre cerveau." affirme le Dr Maï Panchal, Directrice Générale de la Fondation Vaincre Alzheimer.

Cette année encore, le défi #BougeTonCerveau est collaboratif ! En s'alliant à l'application sportive RUNMOTION COACH, la Fondation Vaincre Alzheimer propose à l'ensemble des Françaises et Français de participer à un même objectif. De Lille à Marseille, en passant par Brest, Paris et Strasbourg, ce défi est ouvert à toutes et tous !





RELEVER LE DEFI POUR UN CERVEAU EN BONNE SANTE ET POUR SOUTENIR LA RECHERCHE

L'activité physique, un moyen de réduire les risques de déclin cognitif

Des études scientifiques le prouvent : **pratiquer 2h30 d'activité physique par semaine peut réduire de 35 à 45% le risque de développer des troubles cognitifs.**

Il a été montré que l'exercice favorise la formation de nouveaux neurones et améliore le débit sanguin cérébral. Des études ont aussi évalué son effet sur les lésions de la maladie d'Alzheimer, notamment l'accumulation de protéines anormales comme la protéine tau et Abéta. L'activité physique pourrait également réduire ces dépôts et agir sur l'inflammation cérébrale.

De la même manière, les personnes malades pratiquant une activité physique régulière montrent une amélioration de leur qualité de vie quotidienne pouvant aller jusqu'à une atténuation du déclin cognitif, dans certaines conditions.

Il est donc capital d'informer le public des bienfaits de l'activité physique sur le cerveau !

Soutenir la recherche médicale avec la Fondation Vaincre Alzheimer

Depuis 2005, la Fondation Vaincre Alzheimer finance la recherche d'excellence. Le défi #BougeTonCerveau est l'occasion de collecter des fonds pour permettre le **développement de nouveaux projets de recherche sur la maladie d'Alzheimer** et les maladies neurocognitives. Le montant de 7€* minimum pour s'inscrire au défi #BougeTonCerveau permet d'aider la Fondation Vaincre Alzheimer à financer ses actions.

POUR PARTICIPER AU DEFI #BOUGETONCERVEAU :

[HTTPS://COLLECTE.VAINCREALZHEIMER.ORG/PROJECT/INSCRIPTION-BOUGE-TON-CERVEAU-2025/PARTICIPATE/HOW-TO-PARTICIPATE](https://collecte.vaincrealzheimer.org/project/inscription-bouge-ton-cerveau-2025/participate/how-to-participate)

*L'inscription au défi #BougeTonCerveau ouvre droit à un reçu fiscal et le téléchargement de l'application RUNMOTION COACH est gratuit.

EN CLÔTURE DE LA CAMPAGNE, UNE COURSE SOLIDAIRE AU BOIS DE BOULOGNE LE 1ER JUIN 2025

La troisième édition de la course solidaire #BougeTonCerveau

Pour clôturer la campagne #BougeTonCerveau, la Fondation Vaincre Alzheimer organise pour la troisième année consécutive, une **course solidaire au Bois de Boulogne le dimanche 1er juin 2025**. Petits et grands sont invités à relever ce défi final pour un cerveau en bonne santé et pour soutenir la recherche médicale sur la maladie d'Alzheimer !



Informations pratiques

Le départ des courses chronométrées adultes 10km et 5km auront lieu à 9h30 et 9h45.

Les enfants de plus de 4 ans auront leur propre parcours de 900m, non chronométré, avec un premier départ à 10h30.

Les trois gagnants de chaque course recevront un prix, tous les enfants aussi !

MERCI A NOS PARTENAIRE ET AMBASSADEUR

RUNMOTION COACH

Il s'agit d'une application créée dans les Alpes par des coachs et coureurs de haut niveau avec pour but de permettre de progresser, quel que soit le niveau, et de s'épanouir grâce au running. RUNMOTION COACH propose des programmes d'entraînement sur-mesure et évolutif. Chaque coureur dispose d'un plan d'entraînement personnalisé, selon son expérience, ses dispos et ses envies, grâce à l'intelligence artificielle. C'est un coach motivant qui propose des conseils adaptés : entraînement, nutrition, matériel, bien-être... Il est possible de choisir la personnalité du coach digital !



JEAN-BAPTISTE, ARBORÉSANTÉ



Jean-Baptiste est l'un des ambassadeurs de #BougeTonCerveau 2025. Ancien pompier professionnel, il met désormais son expertise au service des enfants et adultes en quête de bien-être et de performance. Sportif depuis son plus jeune âge, il découvre, après plusieurs soucis de santé, l'importance de la nutrition dans la préparation physique et mentale et se forme à l'entraînement cognitif. Aujourd'hui, il accompagne sportifs et personnes atteintes de troubles neurologiques via la nutrition, l'entraînement cognitif et la rééducation cognitive.

À PROPOS DE LA FONDATION VAINCRE ALZHEIMER

Créé en 2005, Vaincre Alzheimer est une Fondation Reconnue d'Utilité Publique. Forte d'une expertise nationale et internationale, elle développe trois axes stratégiques pour répondre aux enjeux nationaux actuels :

- **PREVENIR** : en sensibilisant le grand public, les patients et leurs proches aux méthodes de prévention de la maladie.
- **SOIGNER** : en améliorant le diagnostic et la prise en charge médicale des malades par la formation des professionnels de santé et le renforcement des liens entre médecine, recherche et patients.
- **GUERIR** : en accélérant l'arrivée de nouveaux traitements, par le soutien à la recherche médicale d'excellence au niveau national et international.

La Fondation Vaincre Alzheimer bénéficie du label IDEAS. Il atteste d'une démarche d'amélioration continue en matière de gouvernance, de gestion financière et d'évaluation de notre action.



INFORMATIONS UTILES

Contacts presse

Mathilde Mignon

Attachée de presse
Agence RP Digital
mathilde.mignon@rp-digital.fr
06.34.37.13.05

Daphné Goro

Responsable de la communication et du marketing
d.goro@vaincrealzheimer.org
01.42.46.50.86

Ressources

[La site de la Fondation Vaincre Alzheimer](#)
[Le site #BougeTonCerveau](#)
[L'inscription au défi #BougeTonCerveau](#)
[Le rapport 2024 sur la recherche](#)
[Le comité de patients pour la recherche](#)
[L'annuaire national des essais cliniques](#)

Réseaux sociaux



@VAINCREALZHEIMER
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/VAINCREALZHEIMER](https://www.facebook.com/vaincrealzheimer)

@VAINCREALZHEIMER
[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/VAINCREALZHEIMER/](https://www.instagram.com/vaincrealzheimer/)

@VAINCRALZHEIMER
[HTTPS://TWITTER.COM/VAINCRALZHEIMER](https://twitter.com/vaincralzheimer)

FONDATION VAINCRE ALZHEIMER
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/MALADIEALZHEIMER](https://www.youtube.com/user/maladiealzheimer)

FONDATION VAINCRE ALZHEIMER
[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/COMPANY/VAINCREALZHEIMER/](https://www.linkedin.com/company/vaincrealzheimer/)