

# Axe Cerveau-Intestin-Muscle : Penser, Manger et Bouger

Conférence

Bd Paul Cézanne, 13120 Gardanne

GPS : Bd Paul Cézanne, 13120 Gardanne

Le 10 mars 2026 | 18:00 - 20:00

Il est désormais bien établi que l'activité physique et la sédentarité modulent la composition du microbiote intestinal, laquelle est étroitement associée aux voies métaboliques des lipides, des glucides et des protéines, ainsi qu'aux préférences alimentaires. En retour, le microbiote intestinal exerce une influence majeure sur les fonctions cérébrales via l'axe intestin-cerveau-muscle, une voie de communication multi-directionnelle médiée par de nombreuses molécules, comme par exemple des neurotransmetteurs. Les muscles, en libérant des myokines lors de l'activité physique, améliorent les fonctions cérébrales et métaboliques. Tous ces éléments forment des boucles physiologiques inter-connectées et auto-entretenues, dont les dysrégulations, comme le stress, la malnutrition ou la sédentarité sont associées à des états pathologiques. « Penser, manger et bouger » forment un trio incontournable pour « un corps sain dans un esprit sain ».

## Orateur(s)

Olivier COQ Chargé de Recherche  
CNRS à l'Institut des Sciences du  
Mouvement (ISM) Marseille, Aix-  
Marseille Université

## Admission

Gratuit