



ÉDITION
2023

LE DÉFI

#BOUGETONCERVEAU

EST DE RETOUR

DU 3 AVRIL AU 1ER JUIN !

www.vaincrealzheimer.org

 FONDATION
VAINCRE
ALZHEIMER

LA FONDATION VAINCRE ALZHEIMER LANCE LE DÉFI #BOUGETONCERVEAU, ET CETTE ANNÉE CE SONT 200 000 KM CUMULÉS À RÉALISER TOUS ENSEMBLE.

200 000 km en 2 mois. C'est le défi audacieux que lance la Fondation Vaincre Alzheimer à l'ensemble des Français et Françaises à compter du 3 avril 2023 !

“En marchant, en courant ou en pédalant, l'essentiel est de bouger ! Votre cerveau vous remerciera.” affirme le Dr Maï Panchal, Directrice Générale et Scientifique de la Fondation Vaincre Alzheimer.

Cette année encore, le défi #BougeTonCerveau est collaboratif ! En s'alliant à l'application sportive RUN MOTION COACH (téléchargement gratuit), la Fondation Vaincre Alzheimer propose à l'ensemble des Français et Françaises de participer à un même objectif.

En lançant ce défi, La Fondation Vaincre Alzheimer a souhaité rappeler l'importance de pratiquer une activité physique régulière, d'intensité modérée à soutenue, pour garder un cerveau sain plus longtemps.

De Lille à Marseille, en passant par Brest, Paris et Strasbourg, ce défi est ouvert à tous·tes !



VOILÀ POURQUOI LA FONDATION VAINCRE ALZHEIMER A TENU À LANCER, CETTE ANNÉE ENCORE, LE DÉFI #BOUGETONCERVEAU À L'ENSEMBLE DES FRANÇAIS ET FRANÇAISES.

Depuis 2005, la Fondation Vaincre Alzheimer finance la recherche d'excellence française, elle a donc souhaité que ce défi soit également l'occasion de collecter des fonds pour permettre le développement de nouveaux projets de recherche sur la maladie d'Alzheimer et les maladies neurocognitives.

Pour participer, chacun·e est invité·e à s'inscrire sur le site de la Fondation et à télécharger gratuitement l'application RUN MOTION COACH.

**POUR SOUTENIR LA RECHERCHE GRÂCE À BOUGETONCERVEAU,
INCRIVEZ-VOUS SUR :
[HTTPS://DONNER.VAINCREALZHEIMER.ORG/BOUGETONCERVEAU-2023](https://donner.vaincrealzheimer.org/BOUGETONCERVEAU-2023)**

L'activité physique, un moyen de réduire les risques d'être atteint de la maladie d'Alzheimer

De nombreuses études le montrent, une activité physique régulière réduit le risque de développer des troubles cognitifs de 35% environ. 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.

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

NOS PARTENAIRES

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. Run Motion Coach propose des programmes d'entraînement sur-mesure et évolutif. Chaque coureur dispose d'un plan d'entraînement personnalisé, selon son expérience, ses dispo 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 !



ALEXA (AMAZON)

Alexa est l'assistant virtuel créé par Amazon. Alexa peut effectuer de nombreuses requêtes (informations, achats de produits et services en ligne, contrôle d'appareils compatibles, écoute de musique...). Pour mieux préparer votre sortie sportive, Alexa pourra vous partager toutes les informations dont vous avez besoin : météo, transports, locations de vélo...



NOS PARTENAIRES

AIRZEN RADIO

AirZen Radio est la première radio nationale à impact positif ! Ce bi-média audio et web est disponible 24/24h et 7/7j en digital sur le site www.airzen.fr, sur l'application, en podcasts, et aussi en flux radiophonique sur le DAB+ (radio numérique) à Paris, Dijon, Lyon, Marseille, Nice, en Suisse romande et sur les autoroutes qui les relient. AirZen Radio est une bulle d'infos positives dans un contexte d'anxiété et de fatigue informationnelle. Son équipe produit des émissions, reportages et podcasts constructifs et "de solutions" pour aider les Français.es à mieux vivre, mieux être, mieux agir, mieux consommer et mieux travailler.



FOLIES DE PROVENCE



Folies de Provence distribue et sélectionne avec grand soin les marques de la région de Provence si chères à ses yeux. La marque déniche les fragrances d'intérieur, les parfums et les cosmétiques les plus subtils et naturels. Elle propose des gammes dont les formules sont respectueuses pour la peau et pour l'environnement. Leur volonté ? Offrir à leur clientèle des produits de soin de qualité et de bien-être. Cette année, Folies de Provence s'associe à la Fondation Vaincre Alzheimer sur l'opération #BougeTonCerveau et offre 8 lapins en peluche.

NOS PARTENAIRES

PAULETTE'ZHEIMER

Porté par deux sœurs, Paulette'Zheimer est une BD en hommage à Paulette, leur grand-mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Paulette a été diagnostiquée en 2012. C'est dans un format adapté à tous que les petites aventures de Paulette'Zheimer décrivent le quotidien des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et de leurs proches. Un quotidien parfois difficile, dans lequel il est toujours possible d'y retrouver une part de bonheur et d'humour.



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (SEINE-ET-MARNE)

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique, délégataire du Ministère de la Jeunesse et des Sports pour la randonnée pédestre. La FFRandonnée est membre du Comité National Olympique Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.





NOS PARTENAIRES

MESOPINIONS

Créée en 2006, MesOpinions est une plateforme citoyenne au service de la démocratie participative. Plus de 80 000 pétitions ont déjà été lancées pour des causes très variées :

Cause environnementale, justice sociale, sanitaire, politique ou animale. Des millions de citoyens s'y rassemblent pour faire changer les choses : 10 millions de personnes utilisent la plateforme depuis sa création.



MEANWHILE BOUTIQUE



Meanwhile Boutique source pour ses clients tous types de produits faits-mains en toute conscience environnementale et collective. Leur philosophie : consommer moins mais mieux. Derrière le collectif de créateurs engagés de Meanwhile Boutique, il y a la volonté de construire un mode de consommation durable pour un futur vertueux pour tous et toutes.

À PROPOS DE LA FONDATION VAINCRE ALZHEIMER

Créée en 2005, la Fondation Vaincre Alzheimer est une Fondation Reconnue d'Utilité Publique. Elle obtient le label IDEAS en 2021 qui atteste de la qualité des pratiques en matière de gouvernance, finances et d'évaluation.

La Fondation Vaincre Alzheimer a pour mission de : Guérir en finançant la recherche ; Soigner en formant et fédérant les professionnels de santé ; Prévenir en informant le public et en le sensibilisant.

INFORMATIONS UTILES

Vos contacts

Mathilde Mignon

Attachée de presse
Agence RP Digital

mathilde.mignon@rp-digital.fr
06.34.37.13.05

Daphné Goro

Chargée de communication
et de marketing

d.goro@vaincrealzheimer.org
01.42.46.50.86

Liens utiles

<https://www.vaincrealzheimer.org/>
<https://donner.vaincrealzheimer.org/soutenir>
<https://bougetoncerveau.vaincrealzheimer.org/>
<https://donner.vaincrealzheimer.org/bougetoncerveau-2023>

Nos 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/)

