MUSÉE DE LA SANTÉ ARMAND-FRAPPIER

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Le Musée de la santé Armand-Frappier remet en mouvement l'exposition *Bouger!* avec son porte-parole Bruny Surin

Laval, mercredi 20 août 2025 — Dès le 15 septembre, le **Musée de la santé Armand-Frappier** ouvrira ses portes à l'exposition temporaire *Bouger!*. Une expérience interactive et familiale qui révèle les nombreux bienfaits du mouvement pour le corps et l'esprit.

Présentée une première fois en 2021, l'exposition n'a pas pu bénéficier d'une grande visibilité en raison du contexte pandémique. Quatre ans plus tard, le Musée souhaite la remettre en lumière, convaincu que son contenu est essentiel et plus actuel que jamais. L'être humain est fait pour bouger, pourtant la sédentarité et l'inactivité physique progressent et constituent aujourd'hui d'importants facteurs de risque pour la santé. *Bouger!* vise à sensibiliser la population à l'importance du mouvement et à lui donner des moyens concrets d'intégrer davantage l'activité physique au quotidien.

Le Musée est fier de retrouver **Bruny Surin** comme porte-parole de l'exposition. Ce champion olympique est un modèle pour tous ceux qui souhaitent adopter un mode de vie sain et actif.

> *« Vous n'avez pas besoin d'être un·e athlète pour ressentir les bienfaits de l'activité physique : il existe mille façons de se mettre en mouvement. Bouger! vous fait découvrir comment le corps réagit à l'effort, tout en vous proposant des idées simples pour intégrer davantage de mouvement à votre quotidien. L'activité physique a transformé ma vie, et j'espère que chaque personne trouvera ici l'envie, et les outils, pour bouger davantage, et ce, à son propre rythme. »*

Pensée pour toute la famille, l'exposition mêle découvertes scientifiques, mises en situation interactives et outils pédagogiques accessibles pour rendre la science du mouvement concrète et facile à comprendre. *Bouger!* explore :

- Les mécanismes du corps en mouvement

- Les bénéfices de l'exercice sur la santé physique et mentale
- Les obstacles et les leviers pour intégrer l'activité dans notre quotidien

Plus qu'une simple exposition à regarder, *Bouger!* invite le public à passer à l'action. Échauffement, course, sauts, équilibre, parcours d'obstacles et autres stations ludiques offrent l'occasion de bouger à son rythme, d'explorer ses capacités et de découvrir comment le corps réagit à l'effort.

La visite se poursuit aux laboratoires du Musée, où le public, guidé par une animatrice ou un animateur, se glisse dans la peau de scientifiques. À l'aide de divers instruments de mesure, le public observe en temps réel les effets de l'effort physique sur la température corporelle, le rythme cardiaque et d'autres paramètres.

Informations pratiques

Dates : 15 septembre 2025 au 8 septembre 2026

Horaires : Du lundi au dimanche de 10 h à 17 h
(Fermé les 24, 25 et 31 décembre et le 1er janvier)

Lieu : Musée de la santé Armand-Frappier — 2150, autoroute des Laurentides, Laval (Québec) H7T 2T8

Billetterie : https://museefrappier.logikpos.ca/ticketing2.aspx

Des activités spéciales toute l'année
Tout au long de l'année, le Musée propose conférences, ateliers, rencontres avec des expertes et experts, et événements participatifs pour prolonger l'expérience et encourager de saines habitudes de vie. En combinant la découverte de l'exposition temporaire avec celle de son exposition permanente, *4,3,2,1… Santé!,* la visite au Musée est une occasion de comprendre les liens entre la santé des personnes, des collectivités, des autres espèces et de l'environnement.

À propos du Musée de la santé Armand-Frappier
Inspirée par le legs du Dr Frappier, le Musée de la santé Armand-Frappier a pour mission de favoriser la compréhension des sciences relatives à la santé humaine afin de contribuer au bien-être des personnes et des collectivités.

Merci à nos partenaires
L'exposition *Bouger!* a été mise à jour en 2025 grâce au ministère des Affaires municipales et de l'Habitation par le Fonds régions et ruralité – volet 1 Soutien au rayonnement régional, et réalisée grâce à la Ville de Laval et au ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie par son programme NovaScience – volet 3 : Soutien aux initiatives de partenariat.

Le Musée remercie également l'Institut Pacifique et le Centre de médecine sportive de Laval pour leur précieuse collaboration à la création de certains contenus ainsi que La Presse, Sports Laval, la Cité de la Culture et du Sport de Laval et Oberson pour leur soutien précieux en matière de visibilité et de promotion de l'exposition. Le Musée remercie finalement le Musée de la civilisation pour le prêt d'objets.

- 30 -

Camille Flayol
Responsable des communications,
Musée de la santé Armand-Frappier
(450) 686-5641 #4670 ou c.flayol@museefrappier.org