



LIMOGES
ARTS DU FEU
ET INNOVATION

**LA VILLE DE LIMOGES S'ENGAGE
POUR VOTRE SANTÉ**

MARS BLEU

**SAMEDI
22
MARS**

de 10h à 17h

PLACE DE LA RÉPUBLIQUE

Femmes et Hommes, dès 50 ans, tous concernés
par le dépistage du cancer colorectal

PROGRAMME des ANIMATIONS

(démonstrations sportives, conseils alimentaires, informations sur le dépistage)

limoges.fr







ÉDITO

Le cancer colorectal (CCR), affectant le côlon et le rectum, est l'un des cancers les plus fréquents et meurtriers dans le monde. Il est souvent diagnostiqué à un stade avancé, ce qui contribue à une morbidité et mortalité élevées. Cependant, des stratégies de prévention basées sur l'alimentation et l'activité physique peuvent réduire significativement son incidence.

En 2020, l'OMS a rapporté 1,9 million de nouveaux cas de CCR et 935 000 décès mondiaux, faisant du CCR la 2^e cause de décès par cancer. En France, en 2023, environ 43 000 nouveaux cas ont été diagnostiqués, causant 17 000 décès, principalement chez les personnes de plus de 50 ans, bien que l'incidence chez les jeunes adultes ait augmenté.

Les facteurs de risque du CCR se divisent en modifiables et non modifiables. Les facteurs non modifiables incluent l'âge (le risque augmente après 50 ans) et les antécédents familiaux (notamment pour ceux avec des maladies génétiques comme la polypose adénomateuse familiale). Les facteurs modifiables incluent l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme et l'alcool.

Une alimentation riche en viandes rouges et transformées, ainsi qu'en graisses saturées, augmente le risque de CCR, tandis qu'une alimentation riche en fibres, fruits, légumes, calcium et vitamine D, offre une protection. L'exercice physique réduit également le risque en améliorant le transit intestinal, en réduisant l'inflammation et en régulant les hormones impliquées dans le cancer. L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine pour réduire ce risque.

Un mode de vie sain, incluant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, est essentiel pour prévenir le cancer colorectal. Le dépistage régulier joue également un rôle clé dans la détection précoce et la réduction de l'incidence de cette maladie.

La Ville de Limoges, attachée aux objectifs des chartes pour la promotion de la santé d'OTTAWA et de BANGKOK, organise différents événements pour sensibiliser le grand public, pour rappeler les enjeux et faire la promotion du dépistage en informant que le test est simple, efficace et indolore. Il est à faire chez soi en cinq minutes. Quelques minutes pour sauver une vie, peut-être la vôtre.

Pour Mars Bleu 2025, l'hôtel de ville sera éclairé en bleu du 15 au 22 mars. Une conférence aura lieu le 21 mars à 18h30 à la Bfm. Des animations seront proposées le samedi 22 mars, place de la République, coordonnées avec les associations sportives, les associations de prévention.

Pour leur part, au mois de mars, le CSP et le LH87 réaliseront une information sur la prévention et le dépistage du cancer colorectal lors d'un de leurs matches.

Enfin, les clubs sportifs organiseront tout le long du mois de mars des opérations portes ouvertes, afin de promouvoir l'activité physique, tout en facilitant l'accès à leurs disciplines à un plus grand public.

Émile Roger Lombertie
Maire de Limoges

La Ville de Limoges accompagne et initie des actions, pour informer et sensibiliser sur l'importance du dépistage du cancer colorectal, sur l'importance de la pratique d'une activité physique régulière, mais aussi d'une alimentation saine afin de réduire le risque de développer la maladie.

Au programme :

Mise en lumière de l'hôtel de ville

Éclairage en bleu de l'hôtel de ville **du samedi 15 mars au samedi 22 mars inclus de 19h à minuit.**



Prévention, sensibilisation et pratique Sportive :

Manifestation grand public – Place de la République le samedi 22 mars de 10h à 17h :

Ce temps fort rassemblera les partenaires comme : la Ligue Contre le Cancer, La Marguerite, le CHU et la Polyclinique, la Fondation Partenariale de l'Université de Limoges, le CRCDC, Limousin Sport santé, Phoenix Attitude, Rondisport, ADPS, Le Tennis Club Garden et le Red Star, l'ASPTT, le Comité Départemental de Randonnée 87, le LH 87.

La Ville de Limoges accompagnera ainsi des actions de mobilisation pour informer sur le dépistage mais aussi sur l'importance de la pratique d'une activité physique régulière et d'une alimentation saine pour réduire le risque de cancer colorectal.

Diverses animations organisées sur la journée du samedi 22 mars 2025 :

- **La Ligue contre le Cancer et l'ADPS** : sensibilisation, proposition d'un quiz facteurs de risques et protecteurs, présentation des missions de la Ligue. Propositions de diverses animations par l'ADPS (massage assis, diététicienne, groupe musical...).
- **Le CRCDC** : proposition de kits de dépistage et des rendez-vous pour des mammographies à destination des femmes habitantes des QPV (Quartiers prioritaires de la ville).
- **La Polyclinique Chénieux – Émailleurs et le CHU** : information, sensibilisation.
- **Fondation Partenariale de l'Université de Limoges** : Information et présentation d'une vidéo de sensibilisation sur le dépistage du cancer colorectal.
- **Le Comité Départemental de Randonnée de la Haute-Vienne** : organisation de randonnées urbaines.
- **Le Limoges Tennis Club Garden et le Red Star** : initiation à l'urban tennis et au tennis padel.
- **L'ASPTT** : animation autour des lancés (frisbee et vortex) de 14h à 17h.
- **La Marguerite** : information santé et place des aidants.
- **Limoges Handball 87** : parcours de motricité, pistolet laser, handball adapté (4x4 sans contact).
- **Limousin sport santé** : proposition de bilans de forme.
- **Rondisport** : animation autour de la relaxation et l'activité Antalgym à partir de 15h.
- **Phoenix Attitude** : sensibilisation, information et accompagnement des personnes touchées par le cancer, dès l'annonce de la maladie, pendant et après les traitements.

La Ville de Limoges sensibilise ses agents

En tant que Ville santé citoyenne, la Ville de Limoges mènera également des actions de prévention auprès des agents de la Ville (y compris agents des services extérieurs) avec la Ligue contre le cancer, le CRCDC et la médecine préventive : 45 minutes d'atelier, quiz de 8 à 10 questions reprenant les modalités du programme DOCCR (Dépistage Organisé du Cancer Colorectal) à réaliser individuellement ou par équipe incluant les facteurs de risque de développer un cancer, et ouverture du kit avec démonstration pratique pour sa bonne réalisation. Distribution de kits par le CRCDC.

- **le jeudi 13 mars** : 13h00-13h45 / 13h45-14h30 / 14h30-15h15 - salle Jean-Pierre-Timbaud.

- **le vendredi 21 mars** : 10h30-11h15 / 11h15-12h / 12h-12h45 / 12h45-13h30 - salle Léo-Lagrange.

Conférence sur le cancer colorectal : état des lieux, dépistage et avancées thérapeutiques

Une conférence sera organisée par la Ville de Limoges **vendredi 21 mars à 18h30** à l'auditorium Clancier de la Bfm, avec la société Oncomédics spécialisée dans la recherche de nouvelles thérapeutiques, la Ligue Contre le Cancer et le Service de Chirurgie Digestive du CHU.

Les clubs sportifs se mobilisent aussi !

Portes ouvertes dans les clubs sportifs tout le mois de mars

pour promouvoir l'activité physique, les associations sportives proposent des actions pour nos concitoyens sur leurs créneaux habituels d'entraînements (hommes et femmes) durant le mois de mars 2025 avec par exemple des séances de sport gratuites, des séances de sport adapté, des journées de découverte des clubs.

LH87 :

Le LH87 se mobilisera pour Mars Bleu et proposera une information lors de son match contre Montpellier **le vendredi 7 mars** au palais des sports de Beaublanc

Le CSP aux couleurs de Mars bleu :

Le CSP se mobilisera pour Mars Bleu et proposera une information lors du match contre Bourg-en-Bresse **le samedi 22 mars** au palais des sports.

AÏKIDO HARMONIE CLUB - Aïkido

Sophie PAMART - 06 52 62 93 05 / 07 66 20 63 68

Cours d'aïkido, art martial basé sur l'auto défense. Pratique complète ou tout le corps travail.

Pratique du "jo" les mercredis et du "boken" les vendredis (armes de l'Aïkidoka).

Cours familial et accessible aux personnes atteintes de handicap mental.

- **les mercredis** au dojo Robert-Lecomte de 18h à 20h - 47 rue de l'Ancienne école d'instituteurs.

- **les vendredis** au dojo du SUAPS de la Borie de 18h30 à 20h30 - boulevard de la Borie.

aikidoharmonieclub@free.fr

ASPTT LIMOGES - Judo

Bernard DESROCHE - 06 04 49 85 63

Les entraînements de taïso (renforcement musculaire) seront proposés

- **les samedis 15, 22 et 29 mars**, de 10h30 à 11h30. Venir en survêtement.

1 rue Grellet, dojo Yves-Raynaud gymnase Grellet, Limoges

asptt.limoges.judo@wanadoo.fr

ASPTT Judo Limoges

ASPTT LIMOGES - Musculation, taïso

Pierre LAPLAGNE - 06 03 41 56 75

Musculation douce, cardio training.

- **les lundis 3, 10, 17 et 24 mars** de 14h à 16h

- **les vendredis 7, 14, 21 et 28 mars** de 14h à 16h - salle du gymnase de Buxerolles, rue Faraday.

musculation.limoges@asptt.com

Facebook : ASPTT Limoges - Force Athlétique - Musculation

Instagram : aspttfamuscu87

BJJHOLICS - CHECKMAT LIMOGES 87 - Jujitsu brésilien

Bastian COULON et Marcelo Bruno DE SOUZA - 07 69 86 60 00

Initiations jujitsu brésilien ouvertes à toutes et tous **les mardis 11, 18 et 25 mars** de 20h à 21h30

Réservation nécessaire par message au moins 24h à l'avance avec votre taille en cm + taille de vêtement pour que nous puissions prévoir l'encadrement et le prêt d'un kimono.

dojo du gymnase Henri-Normand - 3 allée du Maréchal Franchet-d'Esperey.

bjjholics@gmail.com

site internet : bjjholics.com

instagram : @bjjholics_

facebook : bjjholics

CERCLE DES LAMHE - Arts martiaux historiques

Maroussia VANDAME HESSER - 06 31 75 37 67

Séance de découverte des arts martiaux historiques européens et en particulier de l'escrime médiévale.

- **les mercredis 12, 19 et 26 mars** de 20h à 22h - Gymnase Orabona, 39 rue des Argentiers.

contact@cercle-des-lamhe.fr

Site internet : <https://cercle-des-lamhe.fr/>

Facebook : Le cercle des LAMHE

Instagram : cercle_des_lamhe

COMITÉ DÉPARTEMENTAL EPGV 87 - Multisport

Louis GRANET - 06 76 65 88 23

Nous accueillons tout au long de la saison sportive le public au sein de nos clubs EPGV sur tout le département.

Deux séances d'essais gratuites sont proposées aux personnes intéressées.

codep.gv87@gmail.com

Site internet : <https://sites.google.com/view/codep-epgv-87/bienvenue>

Facebook : <https://www.facebook.com/EPGV87/>

Instagram : https://www.instagram.com/epgv_87/

Lien vers notre plaquette d'activités : <https://www.calameo.com/read/007431565dc53e218f58e>

ÉLAN SPORTIF ET ELFES DE LIMOGES - Marche nordique, fitness, gymnastique

Clémence DUBREUIL - 05 55 37 96 96 / 06 66 08 17 16

- Marche nordique (5 à 6 km) : **les mardis de 14h30 à 16h**. Inscription par mail pour connaître les points de rendez-vous

- Fitness & renforcement musculaire : **les lundis de 19h à 20h**

- Gym form' seniors : **les jeudis de 10h à 11h30**

- Gym posturale : **les lundis de 9h30 à 10h30** - 121 rue des Tuilières.

clemence.dubreuil@elansportif87.fr / contact@elansportif87.fr

Facebook : Elan Sportif Limoges

Instagram : elan.sportif87

Site internet : www.elansportif87.fr

EPGV-APA 87 - Marche avec bâtons, gymnastique

Marie-Claire KIVITS - 06 45 99 16 53

Séances gratuites "Gym après cancers" et "Marche avec bâtons" encadrées par des éducatrices sportives formées à l'activité physique adaptée.

Marche avec bâtons (ou sans bâton) **les jeudis 6, 13, 20 et 27 mars** de 10h à 11h, complexe sportif de Saint-Lazare, rue Jules-Noël.

Gym après cancers **les lundis 10, 17, 24 et 31 mars** de 14h30 à 15h30

Maison des Arts et de la Danse Jean-Moulin, 76 rue des Sagnes.

epgvapa87@gmail.com

facebook : [EPGV APA 87](#)

site internet : epgvapa87limoges.fr

H.CAP*NATURE 87 - Randonnée

Frédéric FARGE - 06 74 25 02 93

Randonnée de 8 Km. Départ : **le 16 mars à 13h30** - parking des bords de Vienne - rue du Port du Naveix.

hcpnature@gmail.com

<https://www.facebook.com/hcapnature>

<https://www.instagram.com/hcapnature>

JEUNESSE SPORTIVE LAFARGE LIMOGES - Walking football

Alain LEBREAU - 06 07 64 82 61 / Gaël CHAMPIER 06 31 77 59 61

Deux séances de découverte du walking football, le football en marchant : ouvert aux seniors comme alternative à la compétition ou pour découvrir une activité ludique et sportive sans être agressive ni difficile, tout comme aux plus jeunes pour inciter à pratiquer un sport convivial de manière régulière.

- **les mardis 18 mars et 25 mars de 18h30 à 20h** - stade du Puy-las-Rodas, 3 rue Philippe-de-Commines.

jslafarge@wanadoo.com

<http://www.jslafarge.com/>

<https://www.facebook.com/jslafargelimoges>

<https://www.instagram.com/js.lafarge>

LANDOUGE LOISIRS - Tai chi chuan

Françoise CHAPELLE - 06 21 07 03 80

Découverte **les mardis à partir du 11 mars de 19h à 20h30** - Maison du Temps Libre, 222 rue du Mas-Loge.

Découverte du roliball (ou raquettes chinoises) **les vendredis à partir du 14 mars de 16h30 à 18h**

gymnase de Landouge, 9 rue Jean-de-Vienne.

taichichuan.landougeloisirs@gmail.com

Site : <https://taichichuanlandoug.wixsite.com/website>

Facebook Tai chi chuan : <https://www.facebook.com/share/15v9rv5npi/>

Facebook Roliball : <https://www.facebook.com/share/1BPjnUqSc1/>

LANDOUGE LOISIRS TENNIS CLUB - Tennis

Adrien JAMMES - 06 48 22 74 02

Courts de tennis, 45 rue de Chantelaue

Séances de découverte du tennis durant tout le mois de mars :

- **les lundis et mardis de 18h à 19h**

- **les mercredis de 18h45 à 19h45.**

landougeloisirs.tennisclub@gmail.com

<https://www.helloasso.com/associations/landouge-loisirs-tennis-club>

LIMOGES TENNIS CLUB GARDEN - Tennis

Séverine AUGROS - 06 19 55 27 02

Découverte du tennis **les jeudis 13, 20 et 27 mars de 11h à 12h** - 41 rue Louis-Casimir-Ranson.

sevaugros@hotmail.com

Site: lctg.eu

Page Facebook [Lctg](#)

Page Instagram [lctg](#)

MYRMIDONS TAEKWONDO CLUB - Taekwondo

Geoffrey BACELAR - 07 82 35 08 59

Cours gratuits du 3 au 31 mars :

- **les mardis soirs de 19h30 à 21h** à la salle des fêtes de Landouge, mairie annexe, 3 rue du Mas-Bilier.

- **les mercredis soirs de 19h30 à 21h** au dojo du SUAPS, 185 avenue Albert-Thomas.

- **les jeudis soirs de 20h à 21h30** au dojo du gymnase Henri-Normand, 3 allée Maréchal-Franchet-d'Esperey.

myrmidons.tkd@orange.fr

Instagram : [mtkdc87](#)

Facebook : [myrmidons taekwondo club Limoges Landouge Loisirs](#)

<https://www.myrmidons-taekwondo-club.fr/>

NATHA YOGA LIMOGES - Santé Yoga

Valérie THOMINE - 07 68 63 24 31

4 passage Montjovis

Séance de yoga d'1h15.

À partir du 10 mars, tous **les lundis de 19h45 à 21h**, tous **les mercredis de 19h à 20h15**.

valerie.thomine@wanadoo.fr

Facebook : [valerie.thomine](#)

<https://natha-yoga-limoges.over-blog.com/>

RED STAR PADEL TENNIS CLUB - Tennis Padel

Sophie DOUCHET - 06 49 38 50 64

81 rue de Beaupuy

Découverte de l'activité du padel,

les matins entre 10h et 12h la semaine.

Rendez-vous à convenir avec le moniteur (téléphone ci-dessus).

sof87@hotmail.fr

USAL - Rugby

Jean-Baptiste BAYNAUD - 07 72 01 29 33

Stade de Beaublanc, parc des sports, 23 boulevard de Beaublanc

Le 9 mars lors du match contre Drancy Saint-Denis, atelier de sensibilisation au cancer colorectal.

Dress code en bleu sur le stade et informations sur la maladie au micro et sur les réseaux sociaux.

Vidéo faite par les joueurs pour sensibiliser au cancer.

Infographie affichée dans les coursives du stade en jour de match.

jeanbaptiste.baynaud@usalimoges.fr

Instagram : [usalimogesarugby](#)

Facebook : [USA Limoges Rugby](#)

Linkedin : [USA Limoges Rugby](#)

Site internet : <https://www.usalimoges.fr>

MARS BLEU : MOIS DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL



Le cancer colorectal est l'un des cancers les plus fréquents en France. La maladie se développe lentement à l'intérieur du **côlon** ou du **rectum** (gros intestin), le plus souvent à partir de petites lésions appelées **polypes**.

Le dépistage permet de **repérer un polype avant qu'il n'évolue en cancer** ou un cancer à un stade précoce.

Détecté tôt, le cancer colorectal peut être guéri dans 9 cas sur 10.

Si c'est un polype que l'on retrouve, on peut même éviter l'apparition d'un cancer !

- Touche, chaque année, plus de **47 000** personnes
- Est à l'origine de plus de **17 000** décès par an
- **34.3%** des personnes invitées participent au dépistage ce qui est inférieur au niveau standard européen de **45%** et très inférieur à l'objectif recommandé de **65%**

TEST DE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL : 3 POINTS CLÉS



Retirez votre kit chez un **professionnel de santé**, en **pharmacie** ou en ligne sur monkit.depistage-colorectal.fr. Réalisez le **chez vous**, **en 2 minutes**, sans douleur, puis renvoyez le kit **gratuitement** et recevez vos résultats dans les 15 jours après le test.

Le test de dépistage consiste à repérer, dans les selles, des traces de sang qui ne sont pas visibles à l'œil nu. Cela permet de **repérer les lésions de façon précoce**, bien avant les premiers symptômes.



Dans 4% des cas, le test détecte du sang dans vos selles mais **cela ne signifie pas forcément que vous avez un cancer**. Votre médecin vous adressera à un gastro-entérologue pour passer un autre examen.

À QUI S'ADRESSER ?

- Votre médecin traitant
- Votre pharmacien
- Votre gastro-entérologue
- Le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers
- Votre gynécologue
- Votre centre d'examen de santé

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le test est pris en charge à 100% par l'assurance maladie, sans avance de frais. La consultation chez le médecin est remboursée par votre régime d'assurance maladie et votre complémentaire santé.

TÉMOIGNAGES

« J'ai réalisé ce test chez moi, je ne pensais pas qu'il était aussi simple à faire. »

Jean, 62 ans

« J'ai été guérie grâce au traitement d'un polype dépisté avant son évolution en cancer. »

Samia, 55 ans

le CRCCD-NA est financé par :



Retrouvez toutes les informations sur le dépistage du cancer colorectal sur :
www.depistagecancer-na.fr

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Nouvelle-Aquitaine



limoges.fr



La Ville de Limoges, ville santé citoyenne et ville sportive remercie l'ensemble des clubs sportifs associés à l'événement et qui organisent des journées portes ouvertes ainsi que les partenaires de la journée d'information et de prévention du 22 mars.

