



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 4 mars 2026

Semaine nationale contre le cancer (9-15 mars)

Redonner aux jeunes le pouvoir de choisir les bons comportements protecteurs

La Ligue contre le cancer lance une campagne pédagogique à destination des 15-25 ans pour contrer les discours fallacieux en santé et renforcer leurs comportements protecteurs

Avec ses nouveaux contenus pédagogiques et engagés, la Ligue contre le cancer inaugure une campagne de débunkage à destination des 15-25 ans sur les cancers « évitables » (ceux liés à nos modes de vie : alcool, tabac, soleil...). Véritable bouclier contre les discours fallacieux en santé, la campagne déconstruit avec méthode les idées reçues. Objectif : que les jeunes puissent choisir les bons comportements protecteurs, sans culpabilisation, grâce à une information fiable, à un âge où se construisent nos habitudes de vie.

À partir du 9 mars, la Ligue contre le cancer lance **une campagne de débunkage à destination des 15-25 ans sur les 40 % de cancers évitables**, leurs facteurs de risque et les (bons) moyens de s'en protéger.

Un objectif : leur redonner le pouvoir de choisir les comportements les plus protecteurs pour leur santé en luttant contre les discours fallacieux (de la « simple » malinformation à de véritables stratégies de désinformation visant à promouvoir des produits néfastes, voire dangereux : dérivés de la nicotine, régimes alimentaires sans fondement...).

« Dans la lutte contre le cancer, une information gratuite et sécurisée agit comme un véritable bouclier derrière lequel il est de notre responsabilité collective d'abriter nos jeunes. Nous leur redonnons un pouvoir, celui du choix éclairé de ce qui est bon pour leur santé. Même si les bénéfices ne se mesureront que demain, la prévention, c'est maintenant ! »

Philippe Bergerot, président de la Ligue contre le cancer

Pour la première fois, la Ligue met à disposition des 15-25 ans une méthodologie de débunkage pratique, accessible et surtout validée scientifiquement, conçue pour être directement mobilisable par les jeunes, dans un environnement saturé d'informations – de qualité variable – sur le tabac, l'alcool, l'alimentation, le soleil...

Contact presse

– **Louis Linel** | 06 73 75 19 63 | 01 53 55 25 31 | louis.linel@ligue-cancer.net

Non,
il n'existe pas
de régime
miracle pour
prévenir
les cancers. 🧐🧐

Les régimes très à la mode, comme les régimes carnivore ou cétogène, promettent des bienfaits pour la santé. Mais bien souvent, ils s'opposent aux repères de santé publique.

➡ Le régime carnivore supprime les fibres, les fruits et les légumes, et accroît la consommation de viande rouge, associée à un **risque accru de certains cancers**.

➡ Le régime cétogène n'a pas démontré d'efficacité en prévention du cancer chez l'humain et peut être **restrictif pour des aliments pourtant protecteurs**.

ON RÉCAP'

- ✓ Pas d'aliment miracle contre le cancer : juste une alimentation variée et équilibrée
- ✓ Pas de complément alimentaire préventif sans indication médicale
- ✓ Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, avec des céréales complètes et des légumineuses
- ✓ Une consommation de viande rouge, de charcuterie et d'alcool limitée
- ✓ Une activité physique régulière et un poids de forme



À raison d'un thème par jour, les contenus seront mis à disposition sur www.ligue-cancer.net, [Instagram](#) et [TikTok](#) pour aller au plus près des jeunes à l'occasion de la Semaine nationale contre le cancer, du 9 au 15 mars.

Programme de la Semaine nationale contre le cancer (9-15 mars 2026)

- **9 mars** – La vape, démêler le vrai du faux
- **10 mars** – Est-ce que tous les alcools se valent ?
- **11 mars** – Les régimes à la mode
- **12 mars** – Comment *vraiment* bien utiliser la crème solaire ?
- **13 mars** – Pesticides & cancers
- **14 mars** – La défiance dans la science
- **15 mars** – Quels outils pour m'informer ?

La Ligue s'engage à pallier les carences contre les fallacies en santé. Pour preuve, les instruments censés préserver les plus jeunes restent sous-dimensionnés, insuffisants ou insuffisamment appliqués :

- La Charte Arcom, visant à promouvoir une alimentation et des comportements favorables à la santé dans les programmes audiovisuels, les contenus numériques et les communications commerciales (2025-2029), a certes été signée par des acteurs du web (au rôle prépondérant : Google, Meta, Snapchat, TikTok) pour que ces derniers régulent mieux les contenus auxquels les jeunes sont exposés... **mais le respect de leurs engagements est timide**, et la Charte sans pouvoir de contrainte pour les obliger à faire mieux.

Contact presse

– **Louis Linel** | 06 73 75 19 63 | 01 53 55 25 31 | louis.linel@ligue-cancer.net



- La Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat (SNANC) a certes été publiée le 11 février dernier... mais **après plus de deux ans d'hésitations et de réécritures, accouchant d'un document peu ambitieux sur la consommation de viande**, et lui aussi sans pouvoir de contrainte.

À travers cette campagne, la Ligue contre le cancer entend installer durablement la prévention et l'esprit critique en santé comme des leviers essentiels de protection des jeunes générations.

À PROPOS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

1^{er} financeur associatif indépendant de la recherche contre le cancer, la Ligue contre le cancer est une organisation non gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de près de 525 000 adhérents et 11 800 bénévoles, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans quatre directions complémentaires : chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider, mobiliser pour agir. Aujourd'hui, la Ligue fait de la lutte contre le cancer un enjeu sociétal rassemblant le plus grand nombre possible d'acteurs sanitaires mais aussi économiques, sociaux ou politiques sur tous les territoires. En brisant les tabous et les peurs, la Ligue contribue au changement l'image du cancer et de ceux qui en sont atteints. Pour en savoir plus : www.ligue-cancer.net

Contact presse

— **Louis Linel** | 06 73 75 19 63 | 01 53 55 25 31 | louis.linel@ligue-cancer.net