

Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - SEPTEMBRE 2025

Enquête

Maire employeur : **les collectivités, dans une gestion proactive**

Brèves

Les infirmiers en pratique avancée **autorisés à prescrire**

Actualités régionales

Nutrition

L'impact des aliments ultra-transformés sur l'environnement



Du style,
mais pas que.
Des économies
aussi.

JUSQU'À
60€
OFFERTS*

POUR L'ACHAT
D'UNE MONTURE
+ VERRES ANTIREFLET



Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur ecoutervoir.fr

*Bénéficiez de 60 € TTC de remise sur l'achat d'une monture d'un montant minimum de 135 € TTC équipée de verres progressifs avec traitement antireflet, ou de 40 € TTC de remise sur l'achat d'une monture d'un montant minimum de 135 € TTC équipée de verres unifocaux avec traitement antireflet. Offre réservée aux clients disposant d'une prescription en cours de validité, ne s'applique pas aux verres solaires. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Offre non cumulable avec d'autres offres ou avantages conventionnels et hors 100 % Santé, valable entre le 1er septembre et le 31 décembre 2025 dans tous les magasins Écouter Voir. Retrouvez le détail de l'offre sur www.ecoutervoir.fr. Visaudio SAS – RCS Paris 492 361 597 au capital social variable – 123 Bld de Grenelle, 75015 PARIS. Points de vente relevant du code de la Mutualité. Crédit photo : Julien Attard. Photo non contractuelle. Août 2025.

4 Actualités Régionales

- **Le conseil d'administration MMM** : un pilier au service des adhérentes et des adhérents
- **Dans les coulisses** de la gouvernance de la MMM
- **Mutame Marseille Métropole** fête la 100^e édition de la Foire **de Marseille**
- **Ysia Ferron, nouvelle Directrice Générale** de Mutame Marseille Métropole

8 Enquête

- Maire employeur : **les collectivités, dans une gestion proactive**

11 Brèves

- **Les infirmiers en pratique avancée** autorisés à prescrire
- **Un centre de soins pionnier** pour les enfants victimes de violences

12 Dossier Nutrition

- **L'impact des aliments ultra-transformés** sur l'environnement

17 Les chiffres



Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux

Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales • Septembre 2025 - N°100 - IN ISSN 2971-222X • **Directeur de la publication:** Patrick Rué • **Directeur de la rédaction:** Patrick Soudais • **MUTAME Marseille Métropole:** 4 rue Venture - 13001 Marseille - 04 84 90 01 69

Magazine quadrimestriel édité par Mutame - Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs
 • **Directeur de la publication:** Claude Tajan • **Responsable de la rédaction:** Lara Supiot • **Articles:** Mutame, Mutualistes, CIEM - France Mutualité, Mutweb, Libre Service Presse • **Crédits photos:** Ciem, Shutterstock, AdobeStock • **Couverture:** © AdobeStock • **Conception et réalisation:** Nouveau regard - Caen • **Impression et routage:** PRN - ZI Ouest - 28 rue du Poirier - BP 90180 - 14 652 Carpiquet
 • **Tirage:** 45 et 46 000 exemplaires • **Dépôt légal:** à parution • Contrat Publissimo n°17033 • **N° ISSN Édition nationale:** 1763-6574 • **N° ISSN Édition locale:** précis sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris • Union régie par le livre I du code de la mutualité
 • SIREN N° 784 854 499 • Toute correspondance doit être adressée à: Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris • © Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75006 Paris).



© DR

Les mutuelles coûtent trop cher

À l'heure où la France s'interroge sur l'avenir de la Sécurité sociale et sur la remise en cause de nos droits sociaux, nos adhérent(e)s mutualistes expriment, à juste titre, leurs inquiétudes quant aux répercussions sur leur mutuelle.

Nous sommes les premiers à regretter le poids trop élevé des cotisations, conséquence directe des charges qui s'accumulent et des mesures gouvernementales successives. Malgré nous, ces restes à charge importants pèsent lourdement sur notre budget commun.

Conscients de la perte du pouvoir d'achat de nos adhérents, nous proposerons à notre Conseil d'Administration une augmentation des cotisations inférieure à celle recommandée par la Mutualité, dès qu'elle sera connue. Et cela, bien entendu, sans jamais toucher à la qualité de nos prestations.

A Mutame Marseille Métropole, nous refusons les promesses illusoires et les publicités mensongères. Nous ne rognerons pas sur vos remboursements.

Notre complémentaire santé reste l'une des plus performantes et des plus souples, fondée sur la confiance et la proximité.

Enfin, vos représentants du personnel continueront de solliciter vos collectivités afin d'améliorer leur participation.

Mutame Marseille Métropole a une conviction forte : nos adhérent(e)s méritent d'être accompagné(e)s et respecté(e)s.

Mutuellement vôtre.

Patrick Rué,
Président

⇒ Gouvernance

Le conseil d'administration MMM : un pilier au service des adhérentes et des adhérents

Une mutuelle n'est pas une entreprise comme les autres. Elle appartient à ses adhérents(es) et fonctionne sur des valeurs de solidarité et de démocratie. Au cœur de cette gouvernance se trouve le conseil d'administration, composé d'administrateurs bénévoles élus par les adhérents. Mais quel est son rôle concret ?



→ Qu'est-ce qu'un conseil d'administration de mutuelle ?

Le conseil d'administration, souvent appelé « CA », est l'instance qui prend les grandes décisions pour la mutuelle. Ce n'est pas lui qui gère le quotidien, mais il fixe le cap et s'assure que la mutuelle reste fidèle à ses valeurs.

→ Le rôle des administrateurs/trices bénévoles

Les administrateurs/trices sont des adhérents(es) comme les autres, élus en assemblée générale. Leur particularité : ils/elles s'engagent à titre bénévole, sans rémunération, pour représenter l'ensemble des membres. Leur mission est de

défendre les intérêts collectifs : chaque décision doit être pensée pour le bien de toutes et tous, et non pour un profit individuel.

→ Que fait concrètement le conseil d'administration ?

- Il définit les orientations : quels services proposer ? Quelles priorités en matière de solidarité ou de prévention ?
- Il veille à la bonne santé financière : pour que la mutuelle puisse durer dans le temps et continuer à protéger ses adhérents.
- Il contrôle et accompagne la direction : il ne gère pas au jour le jour, mais s'assure que les actions menées respectent les choix votés.
- Il garantit les valeurs mutualistes : solidarité, égalité, démocratie.

→ Qu'attend-on d'un bon conseil d'administration ?

Un conseil d'administration doit :

- Représenter la diversité des adhérents(es) (jeunes, familles, retraités(es)...),
- Anticiper l'avenir, pour que la mutuelle s'adapte aux besoins qui évoluent,
- Écouter et comprendre les adhérents(es),
- Décider en toute transparence, dans l'intérêt commun.

→ Quels objectifs poursuit-il ?

Son action vise à :

- Assurer la pérennité de la mutuelle,
- Proposer une protection de qualité à ses membres,
- Développer des services utiles au quotidien,
- Préserver l'esprit de solidarité et d'entraide qui fait la différence d'une mutuelle.

Le Conseil d'Administration Mutame Marseille Métropole est la voix des adhérents(es) et le garant des valeurs mutualistes. Grâce à l'engagement bénévole de ses administrateurs/trices, il veille à ce que la mutuelle reste un véritable outil collectif au service de toutes et tous.

⇒ Coulisses

Dans les coulisses de la gouvernance de la MMM

→ Qui décide, qui contrôle, et comment ?

Un modèle démocratique au service des adhérents(es)

La Mutuelle MMM repose sur une gouvernance participative et transparente. Assemblées, conseils et commissions rythment son fonctionnement tout au long de l'année. Loin d'être de simples formalités administratives, ces instances incarnent la voix des adhérents et veillent à la bonne gestion de la mutuelle.

« Chaque décision est prise dans l'intérêt des membres, avec un souci constant de rigueur et de solidarité. »

— Patrick Rué, Président du Conseil d'Administration

→ L'Assemblée Générale : le grand rendez-vous

C'est l'événement annuel où tout se joue. Membres actifs (agents en activité) et inactifs (retraités) se retrouvent pour voter les grandes orientations : modification des statuts, taux de cotisation, prestations offertes...

Comment ça marche ?

- Vote à main levée ou par procuration
- Présence obligatoire du Commissaire aux Comptes
- Validation des rapports et comptes annuels

L'Assemblée Générale est la clé de voûte de la démocratie mutualiste.

→ La Commission des Finances et des Placements : le budget à la loupe

Sous la présidence de Jean-Pierre Garcia, cette commission analyse toutes les questions liées aux dépenses et produits de la mutuelle : budget, cotisations, radiations, prestations... Elle contrôle aussi les frais généraux et produit le fameux COTERC, un outil d'analyse détaillée.

Pratique

► Rôle clé : garantir une gestion financière saine et transparente.

Le + : chaque dépense est passée au crible avant validation.

► Le Comité d'Audit : rigueur et conformité

Obligatoire dans le cadre de la réglementation Solvabilité II, le Comité d'Audit est un gage de transparence. Il supervise :

- La conformité des processus internes
- L'efficacité des contrôles
- Les relations avec le Commissaire aux Comptes et les cabinets d'audit externes

« Notre rôle est de garantir que chaque euro est géré avec la plus grande rigueur, en toute indépendance. »

— Jean-Pierre Garcia,
Président du Comité d'Audit

► La Commission Sociale et Réclamations : la solidarité en action

Présidée par Patrick Soudais, cette commission se réunit chaque 3^e jeudi du mois. Elle traite des aides exceptionnelles,

des aides obsèques et des réclamations des adhérents.

Concrètement, chaque dossier est étudié avec soin, puis validé par un suivi administratif rigoureux. Une aide financière pour une dépense de santé imprévue, un accompagnement pour des frais d'obsèques... autant de gestes concrets qui traduisent la vocation solidaire de la MMM.

Les aides obsèques sont attribuées automatiquement, selon un barème précis, pour accompagner rapidement les familles.

► Une gouvernance vivante et engagée

Ces instances ne sont pas des organes figés. Elles évoluent, débattent et s'adaptent aux besoins des adhérents. Elles incarnent une gouvernance moderne : à la fois démocratique, rigoureuse et profondément humaine.

La mutuelle appartient à ses adhérents(es). Notre mission est de la faire vivre pour eux/elles et avec eux/elles.

⇒ Foire

Mutame Marseille Métropole fête la 100^e édition de la Foire de Marseille

Un rendez-vous incontournable avec nos adhérents(es) et le grand public.



→ Une tradition bien ancrée

Comme chaque année depuis plusieurs éditions, la **Mutuelle Mutame Marseille Métropole** a participé à la **Foire Internationale de Marseille**. Mais cette fois, l'événement revêtait une saveur particulière : la Foire célébrait sa **100^e édition**, symbole d'un siècle d'échanges, d'innovation et de convivialité au cœur de la cité phocéenne.

Présente sur son stand, la mutuelle a une nouvelle fois affirmé son attachement à ce rendez-vous populaire qui rassemble chaque année des milliers de visiteurs.

→ Une mutuelle proche de ses adhérents

La participation de Mutame Marseille Métropole à la Foire n'est pas qu'une simple présence institutionnelle. C'est avant tout un moment privilégié pour **rencontrer les adhérents(es)**, répondre à leurs questions et présenter les nouvelles offres de la mutuelle.

« La Foire de Marseille est un moment unique de proximité et d'échanges. C'est une manière de rappeler que nous sommes une mutuelle à taille humaine, toujours au service de nos adhérents(es). »

— Patrick Rué, Président de Mutame Marseille Métropole

→ Découverte, échanges et convivialité

Durant plusieurs jours, l'équipe de Mutame Marseille Métropole a accueilli les visiteurs sur un stand convivial, pensé pour favoriser les échanges. Les adhérents(es) ont pu obtenir des informations sur leurs garanties, découvrir les dispositifs d'accompagnement social, ou encore poser des questions sur les prestations en santé.

Les non-adhérents, eux, ont trouvé l'occasion d'en savoir plus sur les valeurs et le fonctionnement d'une mutuelle de proximité, profondément ancrée dans le tissu local.

La Foire de Marseille attire chaque année plus de **300 000 visiteurs**, venus découvrir près de 1 000 exposants venus du monde entier.

→ Une 100^e édition placée sous le signe de la fête

Pour cette édition exceptionnelle, Mutame Marseille Métropole s'est associée à l'esprit festif de la Foire en proposant de nombreuses surprises. L'objectif : mêler **convivialité et information**, dans une ambiance fidèle aux valeurs de solidarité et de proximité qui font l'ADN de la mutuelle.

→ Une présence qui a du sens

En participant chaque année à cet événement, Mutame Marseille Métropole réaffirme son rôle d'acteur de santé mais aussi de **partenaire de la vie locale**. La Foire de Marseille est l'occasion de rappeler que la mutuelle appartient à ses adhérents(es) et qu'elle reste ouverte à toutes et tous.

⇒ *Portrait*

Ysia Ferron, nouvelle Directrice Générale de Mutame Marseille Métropole

Une dirigeante engagée au service de la solidarité.



→ **Une nomination attendue**

La Mutuelle **Mutame Marseille Métropole** ouvre un nouveau chapitre de son histoire avec la nomination de **Ysia Ferron** au poste de **Directrice générale**. Ancienne Directrice adjointe, elle succède à la direction de la mutuelle qu'elle connaît déjà de l'intérieur.

→ **Un parcours exemplaire**

Entrée à Mutame Marseille Métropole il y a plusieurs années, Ysia Ferron a gravi les échelons grâce à son expertise et à son engagement. En tant que Directrice adjointe, elle a accompagné de nombreux projets stratégiques : pilotage financier et opérationnel, accompagnement des instances de gouvernance, développement de nouvelles offres pour les adhérents.

Cette expérience de terrain, associée à une vision claire des enjeux de demain, fait d'elle une dirigeante reconnue et légitime.

→ **Entre continuité et innovation**

À la tête de Mutame Marseille Métropole, **Ysia Ferron** souhaite inscrire son action dans une double dynamique :

- **Consolider l'existant**: proximité avec les adhérents, accompagnement social, équilibre financier.
- **Préparer l'avenir** : développer des services innovants, renforcer le numérique et anticiper les besoins émergents des familles.

Le rôle de la Directrice générale est d'assurer la gestion quotidienne de la mutuelle, en lien étroit avec le **Conseil d'Administration**, garant de la gouvernance démocratique.

→ **Une vision profondément humaine**

Si la rigueur de gestion reste essentielle, Ysia Ferron revendique surtout une approche **humaine et solidaire**. Elle souhaite maintenir le lien de proximité avec chaque adhérent, tout en renforçant l'accompagnement social, notamment à travers les commissions d'aides et de réclamations.

→ **Une nouvelle étape pour Mutame Marseille Métropole**

Avec cette nomination, Mutame Marseille Métropole confirme sa volonté d'allier **modernité et valeurs mutualistes**. Sous l'impulsion d'Ysia Ferron, la mutuelle entend poursuivre son développement tout en restant fidèle à son ADN : la solidarité et la proximité au service de ses adhérents.

« Aujourd'hui, les enjeux des mutuelles indépendantes sont importants mais la prise en compte des besoins de nos adhérents l'est d'autant plus. C'est pourquoi, je suis heureuse de mener à bon port ce projet ambitieux pour notre mutuelle et pour nos adhérents.»

— **Ysia Ferron, Directrice générale de Mutame Marseille Métropole**

Maire employeur : les collectivités, dans une gestion proactive

L'enquête « Le Maire employeur, protecteur de ses agents » de mai 2025* révèle l'engagement des collectivités territoriales, dans un contexte budgétaire contraint, à maintenir la continuité et la qualité du service public, tout en veillant au bien-être des agents. Focus sur les grandes tendances de cette 2^e édition, et notamment concernant la protection sociale complémentaire (PSC), à l'heure où la proposition de loi transposant l'accord de 2023 est en discussion au Parlement.

— Estelle Chevassu

Quels freins au recrutement ?

Pour les collectivités ayant témoigné de difficultés de recrutement, les principales raisons sont :

- le manque de moyens financiers impactant la rémunération (69%),
- le manque de candidatures (qualifiées) sur certains postes (55%),
- le manque d'attractivité de la Fonction publique territoriale (53%).

→ Des services publics de qualité maintenus !

Pour plus de la moitié des collectivités interrogées, la qualité des services publics locaux s'est globalement maintenue au cours des deux dernières années. Près d'un tiers souligne même qu'elle s'est améliorée, et notamment les collectivités de taille importante. Une nouvelle qui se veut rassurante et positive, en sortie de période Covid, alors que les collectivités continuent de subir une détérioration de leur situation financière et qu'elles doivent également assumer de nouvelles obligations (petite enfance, efficacité énergétique, etc.).

Durant ce mandat, les collectivités estiment ainsi avoir **eu les ressources suffisantes en matière de ressources humaines** (RH) pour assurer la mise en œuvre de leurs politiques publiques.

Pas d'évolution notable constatée sur le recrutement. Toutefois, près d'un tiers affirme avoir renforcé leurs équipes, et en particulier les grandes communes, plus dynamiques. Un recrutement un peu plus important que d'habitude est aussi pointé par la moitié des directeurs généraux adjoints en charge des RH (DGARH) et des directeurs des RH interrogés.

À noter : les recrutements concernent **davantage de contractuels** (74 % contre 54 % de titulaires), surtout au sein des collectivités de taille importante et des intercommunalités (métropoles, communautés de communes, communautés d'agglomération...). Un chiffre qui peut s'expliquer « par une pénurie de candidats titulaires, mais aussi par la recherche de profils spécifiques », comme le pointe le Baromètre HoRHizons 2025.



→ Finances et attractivité, les défis du prochain mandat

À quelques mois des élections municipales, l'enquête Union Mutame-Courrier des maires met en lumière les attentes et préoccupations des collectivités.

Sans surprise, la principale difficulté concerne les contraintes financières. **Près des deux tiers des collectivités interrogées considèrent qu'elles ne disposeront pas des ressources budgétaires nécessaires pour assurer la mise en œuvre de leurs politiques publiques au cours du prochain mandat.** Seules 29 % sont confiantes quant à leurs capacités de mise en œuvre.

Dans ce contexte contraint, les collectivités auront, pour le mandat 2026-2032, à relever un défi de taille : celui de l'attractivité, pour recruter et fidéliser les agents, et pour assurer la continuité des services publics et le maintien de leur qualité.

La cohésion d'équipe, l'attrait de la rémunération, l'amélioration des condi-

tions de travail, les possibilités d'évolution et la protection sociale, avec une meilleure couverture en santé comme en prévoyance constituent, d'après les répondants, les principaux leviers pour renforcer leur attractivité et susciter des vocations.

Les collectivités de taille importante mettent l'accent sur la nécessité de renforcer l'action sociale et notamment les différentes aides à la famille.

Les collectivités de plus petite taille ciblent, quant à elles, le fait de pouvoir offrir aux agents une évolution de carrière ou une mobilité.

Les élu(e)s, enfin, pointent la nécessité de préserver les liens de proximité avec les usagers et le public et de proposer davantage de formations aux agents.

À noter : les collectivités mettent en exergue un autre levier qui est celui des moyens financiers : « des moyens financiers pour augmenter la participation employeur à la protection sociale complémentaire (PSC) », « des moyens

financiers qui malheureusement ne vont cesser de décroître »...

→ Une montée en puissance du bien-être au travail

Pour mémoire, la 1^{re} édition de l'enquête Union Mutame-Courrier des maires, l'an passé, révélait que la qualité de vie au travail (QVT) et la santé des agents étaient les préoccupations les plus importantes pour une majorité de collectivités.

Cette année, si les résultats traduisent une perception globalement stable du bien-être des agents et de la QVT, il faut souligner **l'importance des politiques RH tournées vers la QVT.**

Le suivi des actions de prévention en matière de sécurité reste l'une des démarches les plus fréquemment engagées par les collectivités interrogées.

L'enquête met en lumière encore des **attentes sur le renforcement de la participation financière des employeurs publics** (56 % en santé et 40 % en prévoyance) et sur la mise en place de garanties de maintien de rémunération en cas de coup dur, pour sécuriser le bien-être des agents.

Les collectivités ont par ailleurs davantage investi dans l'information sur les évolutions réglementaires liées aux RH et à la gestion des absences (+19 points par rapport à 2024). Elles se déclarent aussi **mieux informées sur les sujets liés à la santé et à la sécurité au travail**, tant pour leurs agents (+11 points par rapport à 2024) que pour elles-mêmes (+ 6 points).

Le rôle clé des centres de gestion apparaît clairement : ils sont en effet identifiés comme étant la principale source d'information en matière de PSC pour les deux tiers des collectivités, et en particulier en ce qui concerne la complémentaire santé (70 %).

Pour près d'une collectivité sur deux, l'information ou l'accompagnement en matière de PSC s'est faite au cours de l'année écoulée via les réunions organisées par les mutuelles, considérées comme des relais d'information. C'est le

cas également pour 54 % des DGARH et des DRH.

Toutefois, 20 % des collectivités interrogées disent n'avoir reçu aucun accompagnement sur ce sujet pourtant

primordial pour améliorer le bien-être des agents et leur offrir une meilleure couverture. Et **elles sont 53 % à vouloir un dispositif d'accompagnement "clé en main"**, surtout les petites et moyennes communes.

Protection sociale complémentaire : les collectivités s'organisent progressivement

Plusieurs enseignements majeurs ressortent de cette enquête, en pleine réforme de la PSC et plus particulièrement sur le volet prévoyance avec la transposition législative en cours (après deux ans d'attente) de l'accord national collectif du 11 juillet 2023.

→ 1^e enseignement

L'attachement au libre choix des agents pour la complémentaire santé.

En effet, même si la part des collectivités ayant mis en place une convention de participation pour un contrat collectif en matière de complémentaire santé a progressé cette année (+ 4 points par rapport à 2024), celles-ci maintiennent leur préférence pour le libre choix des agents (43%).

→ 3^e enseignement

De la difficulté de passer des intentions aux actes.

78 % jugent la réforme PSC prioritaire pour le bien-être des agents, pourtant moins de la moitié envisagent de généraliser la PSC à terme, et seulement 33 % travaillent sur la PSC comme levier de bien-être ! Et de rappeler que la PSC est non seulement un levier de bien-être, mais aussi un levier d'équité et de justice sociale.

En santé, encore 24 % des collectivités (même pourcentage que l'an passé) disent n'avoir

mis en place aucun dispositif en santé.

En prévoyance, elles ne sont que 4 %, contre 17 % en 2024, à n'avoir encore pas mis en place de dispositif. Une donnée rassurante mais qui est à mettre en rapport avec l'obligation, depuis le 1er janvier 2025, pour les employeurs territoriaux de participer à la prévoyance de leurs agents à hauteur de 7 euros minimum par mois.

→ 2^e enseignement

Des collectivités qui s'engagent dans un contrat collectif pour la prévoyance.

Ces dernières privilégient davantage, cette année, la mise en place de la convention de participation d'un contrat collectif (64 %, soit + 20 points). Toutefois, les collectivités de moins de 5 000 habitants préfèrent encore, pour près de 30 %, laisser le choix aux agents (contrat individuel avec une participation).

À noter : la majorité des collectivités interrogées ont opté pour l'instant pour une adhésion facultative à un contrat collectif, tant en santé qu'en prévoyance.

→ 4^e enseignement

Encore trop d'agents insuffisamment informés.

Si les élus(e)s et les encadrant(e)s se disent mieux informés, les agents le sont, eux, beaucoup moins. 62 % seulement estiment que les agents sont bien informés, un chiffre qui reste bas au regard de la situation actuelle. En effet, l'absentéisme pour raison de santé - lié entre autres à la pénibilité de certains métiers dans la FPT mais aussi à sa composition démographique avec une proportion plus élevée de femmes et d'agents de 50 ans et plus - continue d'augmenter. Sachant que les agents en arrêt

maladie s'exposent à une grande précarité s'ils ne sont pas bien couverts ou pas du tout couverts. L'enquête révèle que la formation et les réunions d'information restent trop peu déployées, mettant l'accent sur l'enjeu de la diffusion en interne de l'information, encore trop souvent négligée. Dans cette démarche, les centres de gestion et les mutuelles sont amenées à jouer un rôle stratégique d'accompagnement et de soutien des collectivités territoriales.

* Une enquête réalisée par InfoPro Digital pour l'Union Mutame et le Courrier des Maires, du 08 au 25 avril 2025, auprès de 581 répondant(s) (567 répondant(es) en 2024) : élus(e)s, DRH, DGA/DGS, secrétaires de mairie, collectivités territoriales (majoritairement des communes de moins de 5 000 habitant(e)s et des intercommunalités).

⇒ Évolution

Les infirmiers en pratique avancée autorisés à prescrire

Les infirmiers en pratique avancée (IPA) pouvaient déjà recevoir des patients directement, sans l'intervention d'un médecin. Désormais, ils sont également autorisés à prescrire en toute indépendance certains traitements, soins et examens.

Parmi leurs nouvelles attributions : arrêts de travail jusqu'à 3 jours, médicaments (antalgiques, antibiotiques pour infections identifiées par tests rapides, antispasmodiques digestifs, laxatifs...), compléments nutritionnels, anesthésiques locaux, ainsi que des soins et actes infirmiers.

Ils peuvent également prescrire des examens, tels que la mammographie ou le frottis cervico-utérin, et des traitements pour certaines pathologies chroniques (hypertension, diabète de type 2, apnées du sommeil...). En outre, les IPA peuvent renouveler ou adapter certaines prescriptions médicales. Une évolution majeure dans la reconnaissance de leurs compétences.

— Sophie Lupin



©Shutterstock

Accueil

Un centre de soins pionnier pour les enfants victimes de violences

L'association Im'pactes a posé la première pierre du projet Asterya, un lieu unique en France dédié aux enfants confiés à l'aide sociale à l'enfance (ASE).

Chaque année, près de 380 000 placements sont effectués pour protéger des enfants et adolescents, souvent marqués par des traumas complexes. Jusqu'à présent, aucun dispositif spécifique n'existe pour répondre à leurs besoins en soins adaptés.

À partir de l'automne 2025, Asterya offrira un suivi médical et psychologique complet pour environ 2 000 enfants par an. Cet hôpital de jour, soutenu par l'Assistance publique - Hôpitaux



©Shutterstock

de Paris (AP-HP), réunira une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé médicaux et paramédicaux pour un parcours personnalisé. Im'pactes prévoit déjà le déploiement de centres similaires dans d'autres régions (Hauts-de-France, Nouvelle-Aquitaine, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Auvergne-Rhône-Alpes), avec la même exigence de coordination et d'excellence.

— Sophie Lupin

L'impact des aliments ultra-transformés sur l'environnement

Les aliments ultra-transformés cachent un lourd tribut : ils exacerbent non seulement les risques pour notre santé, mais aussi pour notre planète. Entre émissions de gaz à effet de serre, gaspillage des ressources et surconsommation généralisée, l'addition environnementale est lourde.

— Justine Ferrari

Pour donner envie d'en manger toujours plus, ces produits favorisent la surconsommation et, ce faisant, contribuent à accentuer notre empreinte écologique. Selon l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), ils seraient responsables d'environ 24 % des émissions de gaz à effet de serre, 23 % de l'utilisation de l'eau, 23 % de l'occupation des sols et 26 % de la demande énergétique liée à la production alimentaire.

→ Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé, précisément ?

La classification NOVA, créée par des chercheurs brésiliens, est la plus utilisée pour définir les aliments ultra-transformés. Elle les classe selon leur degré de transformation industrielle, et non selon leur valeur nutritionnelle, en quatre stades : les aliments non transformés (G1), les ingrédients culinaires conditionnés de manière simple (G2), les aliments transformés, composés d'un mélange des aliments 1 et 2 (G3) et, enfin, les aliments ultra-transformés, complexes et contenant au moins cinq ingrédients dont des additifs (G4). Les boissons gazeuses, lasagnes surgelées,

nuggets de poulet, biscuits fourrés ou encore pains de mie industriels sont par exemple des aliments ultra-transformés.

Ainsi, fabriquer ce type d'aliments implique un processus industriel gourmand en ressources. Souvent riches en additifs et pauvres en nutriments, ils nécessitent des chaînes logistiques complexes, puisqu'ils sont composés de substances rarement utilisées lors de la préparation des repas à domicile (isolats de protéines, huiles hydrogénées, stabilisants...). Ils nécessitent également une conservation longue durée, ce qui augmente ainsi leur empreinte carbone.

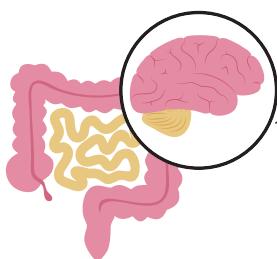
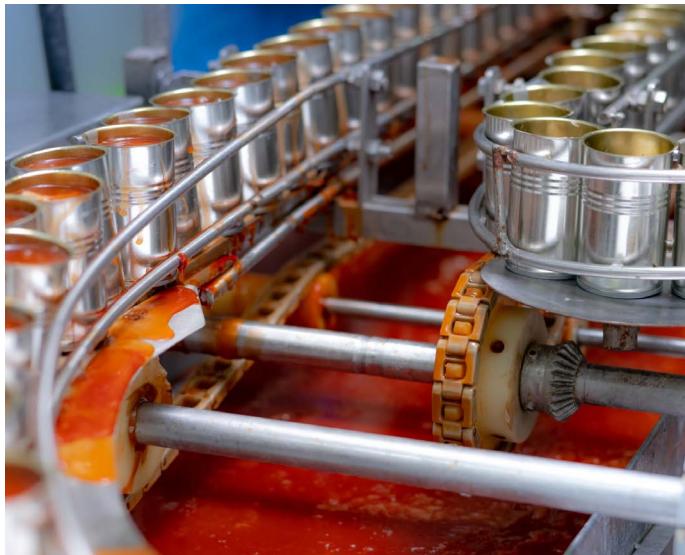
→ Plus d'eau et plus de déchets

Au-delà de la simple émission de gaz à effet de serre, la production d'aliments ultra-transformés induit une surconsommation d'eau : ils en nécessiteraient 10 % de plus que les aliments simples. De plus, l'usage des sols pour la culture d'ingrédients souvent monocultivés, tels que le maïs et le soja présents en grande quantité dans les plats ultra-transformés, contribue à l'épuisement des sols et à la diminution de la biodiversité.

Dossier

Au-delà du gaspillage des ressources, la généralisation de ces plats ultra-transformés s'accompagne aussi d'une montagne de déchets. Emballages multiples à usage unique, films plastiques, barquettes : la facilité d'utilisation s'obtient souvent au prix d'une profusion d'éléments non recyclables. Les industriels jouent sur cette praticité pour inciter les consommateurs à multiplier les achats, ce qui gonfle la production de résidus polluants et aggrave la pression sur les filières de traitement.

Réduire notre dépendance aux aliments ultra-transformés n'est plus seulement une question de santé publique, mais un impératif environnemental. Ainsi, encourager la consommation de produits moins transformés et localement produits pourrait réduire significativement notre empreinte écologique tout en nourrissant la population de manière plus éthique.



Imaginez commencer la journée par un granola industriel, enchaîner une pause café sucré et finir le soir par un plat préparé : ces choix rapides, à première vue anodins, façonnent pourtant notre santé sur le long terme. Alors que l'article précédent soulignait l'empreinte écologique des aliments ultra-transformés, penchons-nous ici sur leur impact intime – celui qui se joue dans notre corps et notre esprit.

— Justine Ferrari

1 • Un risque de mortalité augmenté

Qu-delà du simple surpoids, les aliments ultra-transformés pèsent sur la longévité.

- Dans la cohorte française NutriNet-Santé, une consommation élevée d'aliments ultra-transformés est associée à une augmentation significative du risque de décès prématuré, indépendamment de l'âge, du sexe ou du niveau socio-économique.
- Selon une étude récente, chaque hausse de 10 % de la part d'aliments ultra-transformés dans l'assiette se traduirait par près de 3 % de risque supplémentaire de mortalité précoce en France, soit plusieurs milliers de décès évitables chaque année.
- En comparaison, aux États-Unis, on estime qu'en 2018 plus de 120 000 décès prématurés étaient attribuables à ces produits (sodas, céréales sucrées, plats surgelés).

2 • Un ennemi de l'humeur

Les aliments ultra-transformés n'impactent pas que la balance : ils altèrent notre moral.

- D'après une enquête internationale relayée en France, franchir le seuil de 8 portions d'aliments ultra-transformés par jour augmente de 44 % le risque de symptômes dépressifs.

- En parallèle, l'étude NutriNet-Santé note qu'une part trop importante de ces produits dans l'alimentation est corrélée à une hausse des troubles anxieux et dépressifs, particulièrement chez les femmes.

- Ces effets sont médiés par la perturbation du microbiote intestinal (moins de bactéries bénéfiques, hyperperméabilité), à l'origine d'une inflammation de bas grade liée à la déprime.

3. Un lien inquiétant avec certains cancers

Si tabac et alcool demeurent en tête, les aliments ultra-transformés émergent aujourd'hui comme co-facteur.

- Une étude publiée dans Thorax observe chez les gros consommateurs de ces produits (pain industriel, charcuteries, plats prêts à réchauffer) un risque de cancer du poumon 41 % plus élevé, sans lien unique avec le tabac.
- Les procédés de cuisson à haute température (chips, nuggets) favorisent la formation d'acrylamide et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques, classés « probables cancérogènes » par le CIRC.
- Sur 100 000 adultes suivis pendant 12 ans en Europe, la surconsommation d'aliments ultra-transformés est également associée à un excès de cas de cancers digestifs (colorectal, pancréas).

4. Santé cardiovasculaire et métabolisme

Ces produits aggravent le terrain cardiométabolique.

- Dans une analyse de la cohorte NutriNet-Santé, chaque portion quotidienne supplémentaire de boisson sucrée industrielle allait de pair avec une augmentation de 10 % du risque d'hypertension.
- Les résultats du British Medical Journal (février 2024) confirment un surcroît de 20 % de mortalité cardiovasculaire chez les plus gros consommateurs d'aliments ultra-transformés.
- L'excès de sucres rapides et d'acides gras trans détériore la paroi vasculaire, tandis que la haute densité énergétique favorise la résistance à l'insuline et la prise de poids.



5 • Des solutions au quotidien pour reprendre la main

Changer ses habitudes ne signifie pas renoncer au plaisir, mais cultiver de nouveaux réflexes :

1. Planifier ses repas

- Préparer en début de semaine un batch-cooking : légumes rôtis, légumineuses, grains entiers à assembler.
- Conserver des fruits frais coupés et des bâtonnets de crudités à portée de main.

2. Remplacer astucieusement

- Snack : troquer chips et biscuits pour une poignée de fruits secs ou un yaourt nature agrémenté de fruits frais.
- Boisson : privilégier eau pétillante avec un zeste de citron plutôt que soda sucré.

3. Redécouvrir la cuisine maison

- Investir 10 minutes pour un bol de porridge complet aux flocons d'avoine, lait végétal et fruits rouges.
- Mixer soi-même sauces et vinaigrettes : huile d'olive, moutarde, jus de citron, herbes fraîches.

4. Lire les étiquettes

- Éviter les listes d'ingrédients à rallonge (> 5 ingrédients), surtout additifs et arômes artificiels.
- Choisir les produits « ingrédients simples » : pain à base de farine, eau, levure, sel.

5. Adopter la règle du 80/20

- 80 % de son alimentation faite d'aliments peu transformés, 20 % pour le plaisir (barre chocolatée, verre de vin), sans culpabiliser.

6. Impliquer ses proches

- Cuisiner en famille ou entre amis crée de la convivialité et renforce la motivation.
- Partager recettes maison sur les réseaux sociaux pour inspirer son entourage.

Chaque bouchée est une opportunité de mieux se nourrir – pour vivre plus longtemps, avec un moral au beau fixe et un cœur en bonne santé. En racontant autrement notre assiette, nous redevenons acteurs de notre bien-être.

**Sources :**

- Cohorte française NutriNet-Santé – Association entre consommation d'aliments ultra-transformés et risque de mortalité prématuée (analyse statistique, 2018–2022).
- Méta-analyse de 18 études (1 148 387 participants, 173 107 décès), rapportée par Food Times et publiée par BioMed Central.
- The Guardian & Food Times – Article sur l'impact d'une hausse de 10 % de la part d'aliments ultra-transformés et le risque de mort prématuée.
- Real Simple (2018) – Estimation de 124 107 décès prématués attribuables aux aliments ultra-transformés aux États-Unis.
- Nurses' Health Study II, JAMA Network & SciELO – Effet de la consommation (> 8,8 portions/jour) sur le risque de dépression.
- BioMed Central – Étude australienne chez les seniors (≥ 70 ans) et augmentation du score de symptômes dépressifs par portion supplémentaire.
- Thorax (2023) – Enquête sur le risque de cancer du poumon (+ 41 %) lié aux aliments ultra-transformés (ajusté tabac et régime).
- ScienceDirect – Suivi longitudinal de 100 000 adultes (12 ans) et tendance à l'augmentation des cancers digestifs (colorectal, pancréas).
- Oxford Academic (European Journal of Nutrition, 2024) – Analyse de 20 000 personnes sur 10 ans et + 11 % de risque d'hypertension par portion supplémentaire de soda/snack industriel.
- Oxford Academic (British Medical Journal, février 2024) – Surcroît de 20 % de mortalité cardiovasculaire chez les gros consommateurs d'aliments ultra-transformés.



La flore intestinale en cinq questions

Des milliards de bactéries colonisent notre corps. Nous possédons ainsi plusieurs microbiotes : cutané, buccal, pulmonaire, vaginal... mais celui situé dans notre intestin – autrefois appelé « flore intestinale » – influence le plus notre santé.

— Clémentine Delignières

1

→ **La classification NOVA, créée par des chercheurs, quelle est son rôle ?**

→ Depuis le début du siècle, les machines de séquençage à haut débit permettent d'analyser l'ADN des micro-organismes.

On découvre peu à peu leur rôle essentiel. « Le microbiote intestinal remplit énormément de fonctions, assure Julien Scanzi, gastroentérologue et auteur du livre Incroyable microbiote !¹ Il est un acteur clé dans la communication entre l'intestin et le cerveau, contribue à la digestion des fibres, participe à la

régulation énergétique, soutient l'immunité, et joue un rôle dans la production de vitamines, d'hormones, de messagers chimiques. »

Ces bactéries interviennent même dans l'efficacité des médicaments, notamment les traitements anti-cancéreux.

¹Incroyable microbiote ! Voyage au cœur des étonnantes pouvoirs de l'intestin, Dr Julien Scanzi, Leduc, 2022.

2

De quoi se compose-t-il ?

→ De quoi donner le tournis. « On estime à environ 40 000 milliards le nombre de bactéries que l'on héberge dans nos intestins, en particulier le côlon, explique le spécialiste. Elles forment un écosystème unique, propre à chacun. » Et sa composition évolue au fil de la vie.

Les chercheurs ont découvert plusieurs centaines d'espèces bactériennes. On retrouve certaines dans tous les intestins humains, d'autres varient. Dans une bien moindre mesure, le microbiote contient aussi des virus, des parasites et des champignons non pathogènes.

3

Quelles sont les conséquences d'un déséquilibre ?

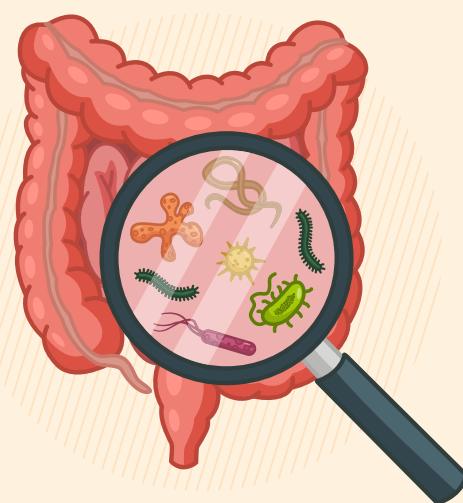
→ Un mode de vie sain favorise l'harmonie avec les micro-organismes qui nous peuplent. Ils doivent être variés et nombreux. Mais la prise d'antibiotiques, une alimentation inadaptée ou le stress chronique peuvent altérer l'écosystème, laissant proliférer les bactéries pathogènes.

Ce déséquilibre, appelé dysbiose, perturbe le dialogue entre le microbiote et les autres organes. On constate parfois une inflammation et une porosité de l'intestin, avec des troubles digestifs et différentes maladies associées.

4

Dans quelles maladies, le microbiote peut-il être impliqué ?

→ Selon le docteur Scanzì, « en dehors de rares maladies purement génétiques, le microbiote est impliqué dans toutes les pathologies chroniques actuelles comme par exemple, les allergies, le syndrome de l'intestin irritable, l'asthme, l'obésité, le diabète de type 2, la dépression, les maladies neurodégénératives, etc. » Il favoriserait aussi le développement du cancer colorectal.

**5**

Comment en prendre soin ?

→ Le microbiote est influencé par « notre environnement, notre mode de vie et les médicaments », souligne Julien Scanzì. « On peut agir sur notre alimentation, l'activité physique régulière, le sommeil et la gestion du stress », ajoute-t-il.

Mais pour le médecin, le principal levier reste notre assiette. Il recommande en priorité d'adopter un régime de type méditerranéen,

Néanmoins, tous les mécanismes ne sont pas encore bien connus, la recherche sur le microbiote ayant débuté il y a une vingtaine d'années seulement. « On a établi de nombreux liens, sans pour autant dire qu'il s'agit de la principale cause, indique le gastroentérologue. Ainsi, on retrouve chez les malades des anomalies dans le microbiote, par rapport à quelqu'un considéré comme sain. »

riche en fibres, en acides gras insaturés, en vitamines, en polyphénols... Cette alimentation nourrit les bonnes bactéries de notre intestin. Et pour lui fournir de nouveaux micro-organismes bénéfiques, on peut ajouter des aliments fermentés, comme les yaourts non sucrés, la choucroute crue, le kimchi, le kombucha ou le kéfir. Une façon simple et gourmande de prévenir de nombreux maux.

→ **450 millions d'euros**

C'est le montant de la fraude sociale repérée en 2024 par la Caisse nationale des allocations familiales (Cnaf). Chaque mois, l'institution verse des aides à plus de 13 millions de foyers, mais certaines déclarations sont fausses.



Des vérifications ont permis de détecter une hausse de 20 % des fraudes par rapport à l'année précédente. Si ce montant record illustre l'ampleur des détournements, avec « une montée en puissance de la fraude organisée », selon le directeur de la Cnaf, Nicolas Grivel, il est aussi lié à l'intensification des contrôles de l'État.

— Sophie Lupin

=**25 %**

En cinquante ans, le nombre de bébés nés chaque année en France a diminué de 25 %, passant de 888 000 à 663 000, selon un avis du Comité consultatif national d'éthique pour les sciences de la vie et de la santé (CCNE). En France, les naissances sont au plus bas depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Ce chiffre continue de baisser d'une année à l'autre. Ainsi, le taux de fécondité est désormais établi à 1,62 enfant par femme, « bien en dessous du seuil de renouvellement des générations » qui est fixé à 2,05, souligne le Comité.

— Sophie Lupin

82 %

Selon une étude BVA réalisée pour l'association Cyclamed, 82 % des Français rapportent leurs médicaments périmés en pharmacie au moins une fois par an. Ce geste citoyen est principalement motivé par des préoccupations environnementales : 60 % de ces personnes agissent pour éviter la pollution des sols et des eaux. Par ailleurs, 68 % trient les emballages en carton et les notices avant de les déposer. En 2024, ce sont ainsi 7 675 tonnes de médicaments qui ont été collectées en officine, soit un taux de récupération record de 77 %, contre 71 % en 2023.

— Sophie Lupin

Le nombre de personnes atteintes de la maladie de Parkinson pourrait atteindre 25 millions à travers le monde d'ici 2050, soit une augmentation de 112 % par rapport à 2021. À cette date, près de 12 millions de personnes étaient déjà concernées – un chiffre initialement prévu... pour 2040.

À l'occasion de la Journée mondiale de la maladie de Parkinson du 11 avril, l'association France Parkinson rappelle que le vieillissement de la population reste le principal facteur de cette progression. Mais l'environnement joue également un rôle, notamment l'exposition aux pesticides. Parmi l'ensemble des troubles neurologiques, la maladie de Parkinson est celle qui connaît la plus forte progression en termes d'invalidité, au point de devenir l'une des principales causes de handicap dans le monde. Un défi croissant pour les systèmes de santé.

— Sophie Lupin

+112%



⇒ 35 %



Plus d'un tiers des médecins se déclarent en mauvaise santé psychologique – soit 2,5 fois plus que la moyenne nationale et six points de plus qu'en 2024 – selon le baromètre MHN-Odoxa sur la santé des soignants et personnels hospitaliers, publié en mai 2025.

Parmi l'ensemble des professionnels de santé, 56 % affirment ressentir fréquemment de l'anxiété, du stress ou une charge mentale excessive liée à leur travail. Et ce taux grimpe à 58 % chez les infirmiers. Deux raisons principales sont pointées : une surcharge de travail (75 %) et des situations de violences récurrentes sur le lieu d'exercice (54 %). L'étude met également en lumière un déficit de formation : 83 % des soignants estiment ne pas avoir été suffisamment préparés à la gestion du stress. Et chez les moins de 35 ans, 42 % disent avoir déjà rencontré des troubles psychologiques dès leur formation.

— Sophie Lupin



100 numéros de Mutame Essentiel : merci à nos adhérent(e)s !

Depuis des années, Mutame Essentiel accompagne nos lecteurs avec des articles concrets sur la santé, la prévention et la fonction publique territoriale.

La revue est quadrimestrielle et chaque édition décline l'actualité de sa mutuelle pour rester au plus près des réalités de terrain. C'est notre manière d'être utiles, de partager et d'agir avec vous, au quotidien.

→ Notre esprit mutualiste, au cœur de ce numéro anniversaire

Ce jeu concours, nous l'organisons pour vous remercier de votre fidélité et célébrer le lien qui nous unit, dont la revue en est un fil.

→ L'information : un pilier de notre mission

La revue Mutame Essentiel n'est pas seulement un support d'actualités : c'est un outil pour vous accompagner dans vos choix de santé, vous aider à comprendre vos droits, découvrir

des actions de prévention ou des innovations utiles à votre quotidien.

En partageant ces informations nous souhaitons rendre chacun acteur de sa santé.

→ Pourquoi ce jeu concours ?

- Dire merci : ce 100^e numéro existe grâce à votre confiance.
- Célébrer le lien : nous faisons vivre une revue commune, reflet de nos valeurs et de nos territoires.
- Valoriser l'information : chaque numéro est pensé pour être une ressource utile, humaine et solidaire.

*Merci pour votre participation
et pour votre confiance...
et bonne chance !*



Rapide:
je peux m'inscrire
et participer
en ligne !

Qui peut participer ?
Toute personne physique majeure, adhérente à l'une des mutuelles Mutame, résidant en France métropolitaine.
(1 participation maximal par personne sur toute la durée du jeu).

Comment participer ?
• En ligne : validez votre participation sur le site internet (scannez le QR code et complétez le bulletin).
• Par voie postale : renvoyez le bulletin papier dûment rempli. Les inscriptions ont lieu du 15 septembre au 5 décembre.
Toute participation incomplète ne pourra être éligible au tirage au sort.

Tirage au sort
• Le 15 décembre 2025, sous contrôle d'huissier (Maître Stéphane Quillet, Commissaire de justice à Paris 15^e).

Annonce des gagnants
Les gagnants seront contactés par téléphone et e-mail sous 7 jours après le tirage.



Nom :

Prénom :

E-mail :

Je suis adhérent à la mutuelle
Mutame Marseille Métropole

J'ai lu et j'accepte le règlement

À gagner

- 1^{er} prix : 1 montre connectée Withings ScanWatch Light
- 2^e prix : 1 liseuse Vivlio Touch Lux 5
- 3^e prix : 1 chèque cadeau GreenGo de 50 €

1^{er} prix



2^e prix



3^e prix



Participez à notre grand jeu concours du 100^e numéro

1



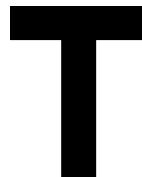
et tentez de remporter l'un
des nombreux cadeaux mis en jeu !

inscrivez-vous en ligne via le QR code
ou retournez le bulletin papier.



ECO

20 g
valable jusqu'au
14/12/2025



MUTAME
AUTORISATION 43110
75482 PARIS CEDEX 10