

# 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

©Adobe stock

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](http://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](http://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

- **Assemblée Générale 2025**  
de Mutame Savoie Mont-Blanc
- **Focus (chiffres à l'appui) sur le 100% santé**  
qui a impacté les cotisations de votre mutuelle en 2025...
- **Mutame Savoie Mont-Blanc maintient une cotisation minorée** pour les enfants à charge qui sont nés entre le 1<sup>er</sup> janvier 2001 et le 31 décembre 2007
- MUTAME Savoie Mont-Blanc participera au **Forum des Collectivités Territoriales**
- Avez-vous pensé à **l'Assurance scolaire de votre enfant ?**
- **Mutame Savoie Mont-Blanc s'associe avec la Mutualité française Auvergne Rhône-Alpes** pour proposer des rencontres santé en ligne.

## 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 - ISSN : 1297-4005 • Directeur de la publication : Commission de communication • Directeur de la rédaction : Commission de communication • MUTAME SAVOIE MONT-BLANC - 55 rue Val Vert - BP 101 - 74600 Seynod

Magazine quadrimestriel édité par Mutame - Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs • Directeur de la publication : Claude Tajan • Responsable de la rédaction : Lara Sipirot • Articles : Mutame, Mutualées, 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 - 75009 Paris).



Chères adhérentes, chers adhérents, Depuis plusieurs mois, l'actualité de la protection sociale soulève de nombreuses interrogations, notamment autour de la **labellisation** des contrats santé et prévoyance. Permettez-moi de le réaffirmer avec force : **la labellisation est toujours en vigueur et constitue un pilier essentiel** de la protection des agents territoriaux. Elle demeure un dispositif reconnu et encadré, garantissant à chacun d'entre vous une couverture adaptée et sécurisée.

La labellisation, c'est aussi la garantie d'un principe fondamental : **le libre choix**. Chaque agent territorial reste libre de s'assurer où il le souhaite et selon ses besoins. Contrairement à d'autres dispositifs, la labellisation ne constraint pas les agents à rejoindre une mutuelle désignée par leur employeur. Le libre choix est un principe sacré dans la fonction publique territoriale, et il doit le rester.

Elle assure également une **stabilité des coûts** pour les adhérents. Grâce à un périmètre de mutualisation plus large, la solidarité s'exerce entre actifs et retraités, limitant les hausses brutales.

À l'inverse, les contrats collectifs sont souvent attractifs au départ avec des prix d'appel destinés à gagner le marché, avant de connaître des **augmentations tarifaires conséquentes** qui fragilisent la confiance. La labellisation permet donc de bâtir un modèle équilibré et durable, intégrant aussi les retraités dans ce système de solidarité.

Chez Mutame Savoie Mont-Blanc, nous avons traversé une période de transformation grâce à un **plan triennal ambitieux**, qui nous a permis de renforcer notre solidité. Ce rebond n'est pas seulement une réussite économique : il marque surtout la **pérennité de votre mutuelle** et notre capacité à anticiper les défis du secteur.

Ce qui nous anime au quotidien, c'est une conviction forte : **la proximité qui est plus qu'une valeur, c'est une promesse**. Elle se traduit par une écoute attentive, des solutions adaptées et une relation directe avec vous, nos adhérents. Parce que vous êtes au cœur de nos préoccupations, chaque décision, chaque action vise à mieux vous protéger et à vous accompagner durablement.

Notre mutuelle est à vos côtés depuis toujours, et elle continuera à l'être demain. Ensemble, nous construisons une protection sociale solide, humaine et tournée vers l'avenir.

Avec toute ma confiance et ma reconnaissance,

Le Président du Conseil d'Administration,  
**Florian GODOT**

## ⇒ Compte rendu



# Assemblée Générale 2025 de Mutame Savoie Mont-Blanc qui s'est tenue le 16 juin 2025 au Centre Les Pensières à Veyrier-du-Lac

## → Les faits marquants : Un résultat technique positif en 2024

Le président rappelle que l'Assemblée générale est un moment privilégié pour dresser le bilan des actions menées et présenter les orientations pour assurer l'avenir de la mutuelle.

Il insiste sur les difficultés croissantes liées au désengagement de l'État en matière de santé, qui transfère une part toujours plus importante des dépenses vers les mutualées et, in fine, vers les adhérents.

Concernant son rapport moral, il met en lumière : les effets du **100 % santé**, très bénéfiques pour les adhérents mais ayant fortement impacté les prestations

et les résultats techniques de la mutuelle. Dans ce contexte, **le plan triennal 2023-2025** s'est révélé essentiel. Grâce à une gestion rigoureuse, à des indexations et à une restructuration des prestations, un résultat technique avant réassurance positif de **6 130 €** a été enregistré (contre une perte de **415 307 €** en 2023), confirmant ainsi un redressement significatif. Toutefois, la vigilance reste nécessaire face à :

- la réduction progressive de la couverture de l'Assurance maladie,
- l'augmentation inévitable des cotisations qui en découle,

- la montée d'une logique assurantielle privée fragilisant les plus modestes,
- et la concurrence accrue entre établissements publics et privés, générant davantage d'inégalités.

Dans ce contexte, la mutuelle réaffirme sa mission : **remettre l'humain au cœur de la protection sociale** et continuer à proposer des garanties solidaires, durables et adaptées, afin que chaque agent puisse bénéficier d'une couverture santé digne et de qualité.

## → Effectifs de la mutuelle :

	31/01/2020	31/12/2021	31/12/2022	31/12/2023	31/12/2024
Nb de membres participants	8 325	8 402	8 409	8 397	8 268
Nb de personnes protégées	13 033	13 232	13 211	13 183	12 906

## → Evolutions prévisibles et perspectives :

Les impacts de la réglementation sur le **100 % Santé** continueront à se faire sentir en 2025, avec l'évolution des prises en charge et l'adaptation des garanties aux tarifs de convention et aux prix limites de vente.

Le **plan d'action triennal de redressement** (2023-2025) vise à atteindre un **ratio technique Prestations/Cotisations (P/C) cible de 0,80**. Pour rappel, un ratio

inférieur à 1 signifie que les cotisations collectées couvrent mieux que les prestations versées, ce qui traduit une situation financière saine pour la mutuelle. En parallèle, un travail d'ajustement des prestations a été mené. L'indexation 2025 représente une hausse d'environ **800 K€ du chiffre d'affaires**, avec pour objectif une amélioration de **3 points du ratio P/C**.

La mutuelle reste, par ailleurs, attentive à la publication du décret relatif à la **Protection Sociale Complémentaire des fonctionnaires territoriaux**, annoncée pour la fin du premier semestre 2025. Enfin, il est à noter que le **Centre de Gestion 74** a lancé l'appel d'offres pour la convention de participation sur le risque santé, en vue d'un contrat applicable au **1er janvier 2026**.

## ⇒ Cotisation

# Focus (chiffres à l'appui) sur le 100% santé qui a impacté les cotisations de votre mutuelle en 2025... Comprendre pour mieux se protéger

**Depuis le début de l'année, nous vous expliquons, à travers notre site internet et nos réseaux sociaux, les impacts concrets du 100 % Santé, chiffres à l'appui. Chaque début d'année, la même question revient :**

**« Pourquoi ma cotisation évolue-t-elle ? »**

Nous vous expliquons en toute transparence les raisons de cette évolution. Car comprendre, c'est déjà mieux se protéger.

Depuis 2020, la réforme du **100 % Santé** a profondément modifié l'accès aux soins en **optique, dentaire et audio**.

Si elle a permis à de nombreux adhérents de mieux s'équiper, elle s'accompagne aussi d'un transfert progressif des dépenses vers les mutuelles.

**Résultat** : des remboursements en forte hausse, que nous devons assumer pour continuer à vous garantir une protection solide.

## Optique

**+54 % de remboursements en 5 ans**

Entre 2020 et 2025, les dépenses liées aux lunettes et verres correcteurs se sont envolées. Pourquoi ?

- Les équipements hors 100 % Santé (Classe B), plus esthétiques et durables, sont de plus en plus choisis : **+52 % en 5 ans**.

- Les usagers privilégient désormais des montures et verres de qualité, plus performants et confortables.

Face à cela, votre Mutame agit concrètement :

- **+200 chèques optique délivrés en 2024**

- **Jusqu'à 50 € d'aide** pour l'achat de lunettes reconduits en 2025

Car pour nous, **bien voir ne doit jamais être un luxe**.

## Dentaire

**Une avancée... mais à double tranchant**

La réforme 100 % Santé a supprimé le reste à charge sur certains soins, notamment les couronnes et prothèses. Une bonne nouvelle pour les patients... mais qui cache un transfert silencieux des remboursements vers les mutuelles.

Entre 2020 et 2024, nos remboursements ont explosé :

- **+64 %** pour les soins à reste à charge zéro
- **+148 %** pour les soins à reste à charge modéré

Si cette avancée a facilité l'accès aux soins dentaires, elle a aussi accru la pression financière sur les mutuelles, contraintes d'ajuster leurs cotisations pour maintenir un haut niveau de remboursement.

## Audio

**Bien entendre, une nécessité**

Le marché des appareils auditifs est en plein essor. Grâce au 100 % Santé, l'accès s'est ouvert, mais beaucoup d'adhérents se tournent vers les modèles de Classe B, plus discrets et performants.

Conséquences :

- **+121 % de remboursements en 5 ans**
- **+25 % d'équipements Classe B depuis 2020**

Or, dans le même temps, la Sécurité sociale réduit sa part de prise en charge, laissant aux mutuelles la responsabilité de compenser.

Pour vous soutenir, nous proposons un **chèque audio de 200 €** dans nos centres partenaires Écouter Voir.

## → En résumé

La réforme du 100 % Santé a été une avancée pour l'accès aux soins, mais elle s'accompagne d'un **désengagement progressif de la Sécurité sociale**, transférant une part croissante des remboursements vers les mutuelles.

C'est cette réalité qui explique, en grande partie, l'évolution des cotisations au 1<sup>er</sup> janvier 2025.

Une mesure nécessaire pour garantir à chacun de nos adhérents une couverture solide, durable et adaptée à ses besoins.

**Chez Mutame Savoie Mont-Blanc, nous restons à vos côtés, avec un engagement clair : rendre la santé accessible à tous.**

## ⇒ Enfant

**Mutame Savoie Mont-Blanc maintient une cotisation minorée pour les enfants à charge qui sont nés entre le 1<sup>er</sup> janvier 2001 et le 31 décembre 2007 :**

**La notion « d'enfant à charge » désigne l'enfant rattaché directement au foyer fiscal de l'adhérent(e) en qualité de personne à charge ou de bénéficiaire d'une pension alimentaire versée par le membre participant.**

**C**onformément à l'article 5 du règlement mutualiste (disponible sur notre site internet ou sur demande par courrier ou par courriel à contact@mutame74.com), votre enfant né entre le 1<sup>er</sup> janvier 2001 et le 31 décembre 2007, continuera de bénéficier d'une cotisation minorée, s'il :

- poursuit des études (sur présentation d'un certificat de scolarité ou d'une carte d'étudiant) ;
- poursuit une formation en alternance (sur présentation d'un contrat d'apprentissage inférieur à 12 mois ou d'un contrat de professionnalisation) ;
- est inscrit à Pôle Emploi comme primo-demandeur d'emploi (sur présentation d'un avis de situation de Pôle Emploi du mois en cours ou précédent et d'une attestation Pôle Emploi de non-indemnisation).
- exerce une mission de Service Civique réalisée en France auprès d'un organisme agréé par l'Etat (sur présentation du contrat d'engagement de service civique).

Les documents justifiants la situation de votre enfant peuvent être transmis par courrier ou par courriel à polegestion@mutame74.com

De ce fait, si votre enfant est né avant le 1<sup>er</sup> janvier 2001 ou ne remplit pas les conditions ci-dessus, il ne sera plus considéré comme enfant à charge et continuera de bénéficier de ses garanties à titre personnel en qualité de membre participant.

**Nos conseillers mutualistes sont à votre disposition pour établir un bilan personnalisé avec votre enfant et lui proposer une garantie qui répondra à ses besoins.**

➤ **GARCIA Laetitia** : 04 50 33 11 36  
l.garcia@mutame74.com

➤ **PEYCRU Johann** : 04 50 33 11 37  
j.peycri@mutame74.com



**FORUM DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES DE HAUTE-SAVOIE**

**MUTAME Savoie Mont-Blanc participera au Forum des Collectivités Territoriales organisé par l'Association des Maires, Adjoints et Conseillers généraux de Haute-Savoie qui se tiendra :**

**Vendredi 17 octobre 2025**

**au Parc des Expositions de La Roche-sur-Foron (ROCHEXPO)**

**Stand B25 sur le thème de « La protection sociale des agents territoriaux »**

Ce forum destiné aux élus locaux et aux personnels des collectivités territoriales sera un lieu privilégié de rencontres, d'informations et d'échanges pour tous les acteurs des collectivités locales.

Nous vous invitons à retenir ces dates et à nous rendre visite.

## ⇒ Garantie annexe

**Avez-vous pensé à l'Assurance scolaire de votre enfant ?**



**Une année scolaire s'achève, et la prochaine rentrée approche déjà !**

Entre les activités sportives, les jeux dans la cour, les trajets entre la maison et l'école, ainsi que les sorties scolaires, il est essentiel de souscrire une assurance scolaire, que votre enfant soit aventureux ou non.

L'assurance scolaire offre une protection à votre enfant contre les dommages qu'il peut causer ou subir à l'école.

### **A quoi sert-elle?**

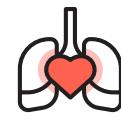
L'assurance scolaire se compose de deux garanties principales :

1. La garantie responsabilité civile qui couvre les dommages que votre enfant pourrait causer à autrui.
2. La garantie accident corporel qui couvre les dommages subis par votre enfant, même s'il se blesse lui-même.

### **Est-elle obligatoire ?**

L'assurance scolaire n'est obligatoire que dans certains cas spécifiques. Par exemple, elle est requise pour les sorties scolaires organisées par l'établissement, telles que les visites de musées ou les voyages éducatifs. De même, si votre enfant déjeune à la cantine ou participe à des activités organisées par les communes en dehors du temps scolaire, comme les activités culturelles ou sportives, cette assurance devient indispensable.

➤ **Parlez-en avec un conseiller au 04 50 33 11 36.**



## Cœur de femmes

Cette action vise à mieux informer les femmes sur le cœur, les maladies cardio-vasculaires, les facteurs de risques et les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation, d'activité physique et de gestion du stress. Les jeudis 2, 9 et 16 octobre 2025 de 13 h à 14 h.

- **Le webinaire du 2/10 (Activité physique)** permettra d'apporter des informations et des repères sur l'activité physique, de prendre conscience de son niveau d'activité physique et de faire évoluer ses habitudes au quotidien.

- **Le webinaire du 09/10 (Alimentation)** permettra d'apporter des informations et des repères sur l'alimentation et d'identifier les comportements favorables à une bonne santé nutritionnelle en repérant les aliments à privilégier et ceux à limiter.

- **Le webinaire du 16/10 (Gestion du stress)** permettra de mieux comprendre les mécanismes du stress, l'impact du stress sur la santé et de découvrir la cohérence cardiaque pour permettre de mieux gérer son stress au quotidien.

➤ Pour plus d'informations ou s'inscrire, parlez-en avec votre conseiller au 04 50 33 11 43 ou à [contact@mutame74.com](mailto:contact@mutame74.com)

## ⇒ Rendez-vous

### Mutame Savoie Mont-Blanc s'associe avec la Mutualité française Auvergne Rhône-Alpes pour proposer des rencontres santé en ligne. Ces rencontres 2025 s'articuleront autour de trois axes :

- La santé environnement
- La nutrition (alimentation et activité physique)
- La santé mentale et le bien-être

Vous trouverez ci-dessous les actions prévues jusqu'à la fin de l'année :

#### Lecture des étiquettes alimentaires - focus sur les additifs

**Jeudi 4 décembre de 13 h à 14 h**

Ce webinaire permettra d'en apprendre davantage sur les différents types d'additifs alimentaires (colorants, édulcorants, conservateurs, antioxydants, agents de texture, régulateurs d'acidité et autres exhausteurs de goûts), leurs rôles et les réglementations en vigueur dans le but d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires.

#### La famille des 7 perturbateurs endocriniens

**Vendredi 7 novembre de 14 h à 15 h**

Ce webinaire permettra de répertorier les sept perturbateurs endocriniens les plus répandus dans notre quotidien. Il permettra également d'échanger sur la faisabilité et la facilité de choisir des produits moins dangereux pour la santé et plus respectueux pour l'environnement.

#### Cultiver sa santé mentale

**Mardi 18 novembre de 13 h à 14 h**

Les objectifs de ce webinaire sont de promouvoir la

santé mentale positive et de déstigmatiser la santé mentale. Ce webinaire permettra ainsi de mieux comprendre le fonctionnement de la santé mentale et ce qui l'influence, et permettra enfin d'identifier les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale.

#### (Ré)conforter son sommeil

**Mardi 16 décembre de 13 h à 14 h**

L'objectif de ce webinaire est de promouvoir l'importance d'un sommeil de qualité pour la santé. Il permettra de comprendre les mécanismes du sommeil et de partager des habitudes de vie favorables au sommeil.

#### Webconférence « Mieux vivre au quotidien avec la psychologie positive »

Animée par Alice Coste, psychologue  
**Lundi 3 novembre de 13 h 30 à 15 h 00**

Et si de petits gestes pouvaient changer notre regard sur le quotidien ? Ce webinaire propose de découvrir des clés simples et accessibles issues des recherches en psychologie positive et qui permettent de cultiver les émotions agréables, renforcer le

bien-être et savourer davantage le moment présent. Un temps interactif, bienveillant et inspirant animé par Alice Coste, psychologue praticienne en psychologie positive et approche centrée solution. Animée par Alice Coste, psychologue Approche Centrée Solution et Psychologie Positive

#### Webconférence « Motivation et bien-être : retrouver l'élan à son rythme »

Animée par Alice Coste, psychologue  
**Lundi 1er décembre de 13 h 30 à 15 h 00**

Manque d'élan, projets en pause, difficultés à se mettre en mouvement... ça arrive à tout le monde !

Ce webinaire propose un moment convivial pour mieux comprendre comment fonctionne la motivation et ce qui peut la nourrir durablement. À partir de repères simples issus de la théorie de l'autodétermination, chacun sera invité à explorer ce qui lui donne envie d'agir, pour avancer à son rythme, avec plus de clarté et de plaisir. Animée par Alice Coste, psychologue Approche Centrée Solution et Psychologie Positive.

# 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<sup>e</sup> 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<sup>re</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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).

## → Evolution

# 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.**

**P**armi 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

**Téléchargez notre application et accédez à votre Espace adhérent depuis votre smartphone en flashant le QR code suivant :**

IOS Apple



Android



- Consulter et suivre vos remboursements
- Télécharger vos relevés de prestations
- Consulter vos garanties
- Vérifier et modifier vos informations et coordonnées personnelles
- Consulter votre carte mutuelle en ligne
- Contacter votre conseiller Mutame

## → Offre parrainage

Bénéficiez jusqu'à 1 an de gratuité (1 mois remboursé à chaque parrainage)



**ON EST COLLÈGUES. ON SE PARRAINE**

**Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et Restons connectés !**

**Vous appréciez nos conseils, nos infos prévention ou nos engagements pour la famille des agents territoriaux ?**

**Dites-le-nous en commentaire sur nos réseaux sociaux**

**Votre opinion compte et nous aide à vous proposer toujours plus de contenus utiles et proches de vos besoins.**

**Suivez-nous, commentez et partagez :**



**Votre mutuelle est à votre écoute !**

# 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.

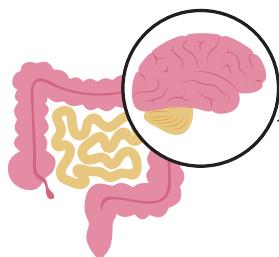
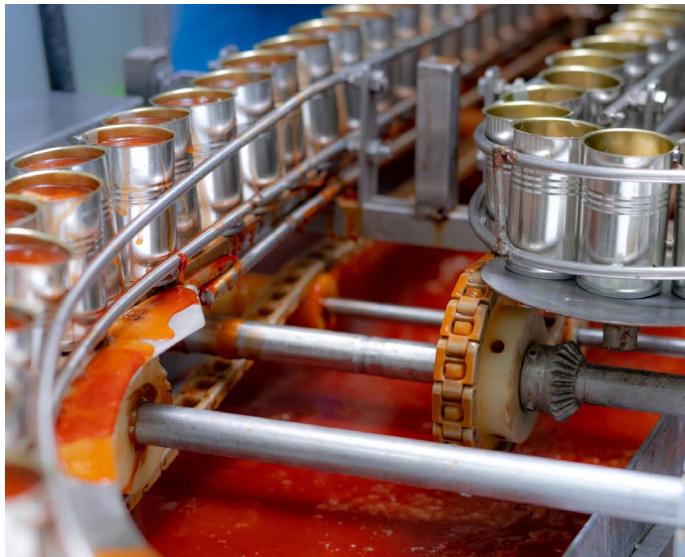
## → Plus d'eau et plus de déchets

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 ( $\geq 70$  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 !<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup>Incroyable 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 ?

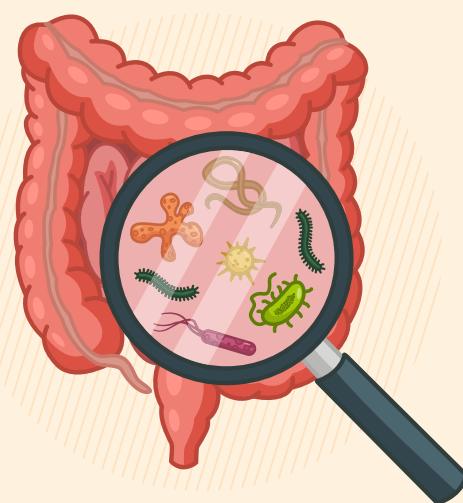
→ Un mode de vie sain favorise l'harmonie avec les micro-organismes qui nous peuplent. Ils doivent être variés et nombreux. Mais la prise d'antibiotiques, une alimentation inadaptée ou le stress chronique peuvent altérer l'écosystème, laissant proliférer les bactéries pathogènes.

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.



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. »

**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,

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.*



**D**es 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 %**

**E**n 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 %**

**S**elon 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup>).

**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 Savoie Mont-Blanc

J'ai lu et j'accepte le règlement

## À gagner

- 1<sup>er</sup> prix : 1 montre connectée Withings ScanWatch Light
- 2<sup>e</sup> prix : 1 liseuse Vivlio Touch Lux 5
- 3<sup>e</sup> prix : 1 chèque cadeau GreenGo de 50 €

1<sup>er</sup> prix



2<sup>e</sup> prix



3<sup>e</sup> prix

GreenGo



# Participez à notre grand jeu concours du 100<sup>e</sup> numéro

1



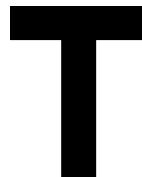
et tentez de remporter l'un  
des nombreux cadeaux mis en jeu !

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