

→ Édition

Mutame Marseille
Métropole

N°
101

Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **JANVIER 2026**

Systeme de soins

La lutte contre les déserts médicaux s'organise

Nutrition

Psychiatrie nutritionnelle : un champ de recherche à explorer

Actualités régionales

Prévention

Résistance aux antibiotiques : on démêle le vrai du faux



ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**VOTRE VUE
ET VOTRE AUDITION
MÉRITENT
QU'ON Y PRÊTE
ATTENTION.**

**VENEZ FAIRE
LE POINT
SUR VOTRE VUE
ET
VOTRE
AUDITION**



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

Bilan visuel à but non médical. Pour un bilan visuel complet, il est recommandé de consulter un médecin ophtalmologiste. Bilan auditif à but non médical. Pour un bilan auditif complet, il est recommandé de consulter un médecin ORL. Bilan ne permettant pas l'essai ou la vente d'aides auditives. 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 : Istock. Photo non contractuelle. Janvier 2026.

4 Actualités Régionales

- Une nouvelle année placée sous **le signe de l'évolution**
- **Mutame Marseille Métropole** s'engage aux côtés de ses partenaires sportifs
- **Comprendre le remboursement d'un soin médical** : devis, acte médical et rôle de la Sécurité sociale
- **Manger équilibré** : le secret d'une santé durable

8 Système de soins

- **La lutte contre les déserts médicaux** s'organise

10 Prévention

- **Résistance aux antibiotiques** : on démêle le vrai du faux

12 Vie pratique

- **Retraité et bénévole**, les bonnes raisons de se lancer

14 Nutrition

- **Psychiatrie nutritionnelle** : un champ de recherche à explorer

16 Les chiffres

19 Résultats du jeu concours

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales - Janvier 2026 - N° 101-1N° 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, Mutuelles, 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** : 49 000 exemplaires - **Dépôt légal** : à parution • Contrat Publissimo n°17033 • **N° ISSN Édition nationale** : 1763-6574 • **N° ISSN Édition locale** : précisé 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

Une nouvelle année, 80 ans d'engagement à vos côtés

Chères adhérentes, chers adhérents,

À l'aube de cette nouvelle année, je tiens, au nom du Conseil d'Administra-

tion et de l'ensemble des équipes de la Mutuelle Mutame Marseille Métropole, à vous adresser mes vœux les plus sincères. Que cette année vous apporte avant tout une excellente santé, de la sérénité, ainsi que de nombreux moments de bonheur partagés avec vos proches.

Cette année revêt une signification toute particulière pour notre mutuelle, puisqu'elle marque ses 80 ans d'existence. Huit décennies d'engagement, de solidarité et de proximité, portées par des femmes et des hommes animés par une conviction forte : celle d'une protection sociale fondée sur l'entraide, l'écoute et l'intérêt collectif.

Depuis sa création, Mutame Marseille Métropole a su évoluer avec son temps tout en restant fidèle à ses valeurs fondatrices. Grâce à votre confiance et à votre fidélité, notre mutuelle a traversé les années, s'est adaptée aux évolutions du monde de la santé et a renforcé son rôle d'acteur solidaire au service de ses adhérents.

En 2026, plus que jamais, nous poursuivrons notre engagement pour vous proposer des offres adaptées à vos besoins, améliorer nos services et rester attentifs à vos attentes. Les évolutions de nos garanties s'inscrivent dans cette volonté constante de vous accompagner au mieux, aujourd'hui comme demain.

Ces 80 ans sont avant tout les vôtres. Ils témoignent d'une histoire collective, construite avec et pour les adhérent(e)s. Ensemble, continuons à faire vivre cet esprit mutualiste qui nous unit et qui donne tout son sens à notre action.

Je vous remercie chaleureusement pour votre confiance et vous souhaite une très belle année, placée sous le signe de la santé, de la solidarité et de l'avenir.

Patrick Rué,
Président

Évolution

⇒ Une nouvelle année placée sous le signe de l'évolution

Qui dit nouvelle année, dit aussi nouveautés. Afin de répondre toujours au plus près de vos attentes et à l'évolution de vos besoins en matière de santé, nos offres s'adaptent.

Au cours des derniers mois, nos équipes, en étroite collaboration avec le Conseil d'Administration, ont mené un travail approfondi de réflexion et d'analyse. Vos retours et vos attentes ont été au cœur de cette démarche, avec un objectif clair : vous proposer des garanties adaptées, lisibles et toujours solidaires.

Dans cette logique de continuité et de stabilité, les Labels 1 et 3 sont maintenus sans modification, conservant ainsi les garanties que vous connaissez et appréciez.

L'offre Label 3S, quant à elle, évolue afin de vous offrir davantage de souplesse. L'offre de base reste inchangée, mais elle s'enrichit désormais de renforts optionnels, vous permettant d'adapter votre couverture à vos besoins spécifiques.

Deux renforts sont ainsi proposés :

- Un premier renfort axé sur les **Honoraires médicaux** et **l'Hospitalisation**, pour un montant de **9 € par mois** ;
- Un second renfort dédié à **l'Optique** et au **Dentaire**, au tarif de **17 € par mois**.

Ces renforts, lorsqu'ils sont choisis, s'appliquent à l'ensemble des membres du contrat, garantissant une protection homogène pour tous les bénéficiaires. Vous retrouvez comme sur les contrats santé la gratuité à partir du troisième enfant.



À travers ces évolutions, la Mutuelle Mutame Marseille Métropole réaffirme sa volonté de vous accompagner durablement, avec des offres claires, adaptées et construites avec vous et pour vous.

Partenariat

Mutame Marseille Métropole s'engage aux côtés de ses partenaires sportifs

Mutame Marseille Métropole affirme son engagement en faveur du sport, de la santé et des valeurs de solidarité à travers des partenariats forts avec des acteurs emblématiques du territoire. En soutenant des clubs et initiatives locales, la mutuelle contribue activement au dynamisme sportif marseillais et au bien-être de ses adhérents.

FCFizios : le sport comme moteur de santé et de cohésion



Le **FCFizios** incarne une vision moderne et inclusive du sport. L'équipe reflète la richesse et la diversité du territoire marseillais. Avec une mixité qui est une véritable force, nourrissant l'échange, le respect et une cohésion exemplaire au sein du collectif.

Portée par des valeurs humaines fortes et un esprit d'équipe sans faille, cette cohésion a permis au **FCFizios** d'atteindre l'excellence sportive. Le club a notamment remporté la Coupe de France FSGT l'année dernière, une victoire emblématique qui illustre parfaitement comment la solidarité, l'engagement et le dépassement de soi peuvent mener au succès.

En s'associant au **FCFizios**, Mutame Marseille Métropole soutient un projet sportif porteur de sens, où la diversité, l'inclusion et la santé sont au cœur de la performance, et où le sport devient un véritable vecteur de lien social.

N'hésitez pas à suivre leurs performances sur Instagram : @fcfizios, une surprise pourrait bientôt arriver.

Les Spartiates de Marseille : l'excellence et l'esprit d'équipe

Club phare du hockey sur glace à Marseille, **Les Spartiates** portent haut les couleurs de la ville sur la scène sportive nationale. Reconnus pour leur esprit combatif, leur professionnalisme et leur engagement auprès du public, ils symbolisent la performance, la persévérance et la solidarité.

En soutenant **Les Spartiates**, Mutame Marseille Métropole accompagne un club fédérateur, vecteur de passion et d'émotions, tout en partageant des valeurs communes: esprit d'équipe, dépassement de soi et respect.



Des partenariats porteurs de sens

À travers ces collaborations, Mutame Marseille Métropole confirme son rôle d'acteur engagé sur le territoire, convaincu que le sport est un formidable outil de prévention, de cohésion sociale et de promotion de la santé. Ces partenariats traduisent une ambition commune : agir concrètement pour le bien-être de tous, sur et en dehors des terrains.

Explication

Comprendre le remboursement d'un soin médical : devis, acte médical et rôle de la Sécurité sociale

Lorsqu'un adhérent envoie un devis à sa mutuelle afin de connaître le montant de son remboursement, il est fréquent qu'une incompréhension apparaisse : le remboursement final ne correspond pas toujours au montant réellement payé. Cette situation est normale et s'explique par les règles de remboursement de l'Assurance Maladie et des mutuelles.

Le devis réalisé nous donne le montant de remboursement seulement si les soins réalisés sont conformes en nature et en montant.

Un devis transmis à la mutuelle permet d'obtenir une estimation du remboursement possible, sur la base des informations fournies par le professionnel de santé. Toutefois, ce devis reste prévisionnel. Le remboursement définitif ne sera calculé qu'après le rendez-vous médical, une fois les soins réellement effectués et déclarés.

→ Le remboursement repose sur l'acte médical réalisé

La mutuelle ne rembourse pas en fonction du montant payé par l'adhérent, mais en fonction de l'acte médical effectivement réalisé lors du rendez-vous, codifié par la référence par la CPAM.

Chaque soin ou consultation correspond à un code acte (CCAM, NGAP, etc.) reconnu par la Sécurité sociale. C'est ce code, transmis via la feuille de soins, qui détermine la nature exacte de l'acte, la base de remboursement de la Sécurité sociale, et, par conséquent, le complément éventuel versé par la mutuelle.

→ Le rôle de la Sécurité sociale

D'abord, la Sécurité sociale rembourse une partie du soin selon des règles nationales.

Ensuite, la mutuelle complète ce remboursement, selon la garantie de l'adhérent.

Si un soin est peu ou pas remboursé par la Sécurité sociale, la mutuelle ne pourra pas toujours rembourser la totalité du montant payé.

→ Pourquoi le remboursement peut être différent du devis

Le remboursement final peut être différent pour plusieurs raisons :

- Le soin réalisé n'est pas identique à celui prévu sur le devis,
- Il y a eu un acte supplémentaire ou différent,
- Le professionnel pratique des dépassements d'honoraires,
- Le contrat de mutuelle prévoit des limites de remboursement,
- Le plafond annuel de remboursement est atteint.

Avant de réaliser un soin, il est toujours conseillé d'adopter les bons réflexes. Demander un devis détaillé permet d'avoir une idée du coût du soin et du remboursement possible. Vérifier les garanties de sa mutuelle aide à mieux comprendre ce qui est pris en charge et dans quelles limites. Enfin, en cas de doute, il ne faut pas hésiter à poser des questions, que ce soit au professionnel de santé ou à la mutuelle, afin d'éviter toute mauvaise surprise après le remboursement.

Votre professionnel de santé peut également réaliser via le concentrateur une demande de Prise En Charge (PEC), afin d'être réglé directement par la mutuelle, et ainsi vous éviter de faire une avance.

Un devis est valable 6 mois, mais le remboursement se base sur la garantie à dates des soins et non du devis.

Alimentation

Manger équilibré : le secret d'une santé durable

Et si la clé du bien-être se trouvait dans notre assiette ? L'alimentation joue un rôle fondamental dans notre santé physique et mentale. Manger équilibré n'est pas une contrainte, mais un véritable allié pour se sentir bien au quotidien et préserver sa santé sur le long terme.

Pourquoi une alimentation équilibrée change tout

Une alimentation équilibrée permet d'apporter au corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement. En privilégiant des repas variés et adaptés, on favorise un poids stable, une meilleure digestion et un niveau d'énergie constant tout au long de la journée.

Sur le plan de la santé, manger équilibré aide à prévenir de nombreuses maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore l'hypertension. Les aliments riches en fibres, vitamines et antioxydants renforcent également le système immunitaire, aidant le corps à mieux résister aux agressions extérieures.

Mais les bienfaits ne s'arrêtent pas là. Une alimentation saine influence aussi le moral et la concentration. Certains nutriments soutiennent le fonctionnement du cerveau, réduisent la fatigue et contribuent à un meilleur équilibre émotionnel.

Bien manger au quotidien : des gestes simples

Améliorer son alimentation ne signifie pas tout changer du jour au lendemain. Quelques ajustements suffisent pour faire la différence.

D'abord, misez sur la diversité. Fruits et légumes colorés, céréales complètes, protéines animales ou végétales, bonnes graisses comme l'huile d'olive ou les fruits à coque : chaque famille d'aliments a son rôle à jouer.

Ensuite, privilégiez le fait maison et limitez les produits ultra-transformés, souvent trop riches en sucre, en sel et en graisses saturées. Lire les étiquettes devient alors un réflexe santé.

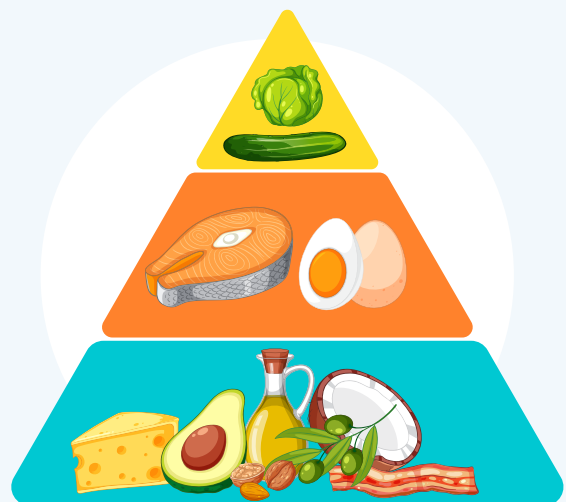
N'oubliez pas l'importance de l'hydratation. Boire de l'eau régulièrement aide le corps à éliminer les toxines et à fonctionner de manière optimale.

Enfin, prenez le temps de manger. Savourer ses repas, écouter ses sensations de faim et de satiété permet de mieux contrôler les quantités et de retrouver le plaisir de manger.

L'équilibre avant la perfection

Manger équilibré, ce n'est pas viser la perfection, mais trouver un juste milieu. Se faire plaisir de temps en temps fait aussi partie d'une relation saine avec la nourriture. L'essentiel est de construire des habitudes durables, adaptées à son rythme de vie.

Une alimentation équilibrée est un pilier essentiel de la santé. En adoptant de bons réflexes alimentaires et en restant à l'écoute de son corps, chacun peut améliorer son bien-être et sa qualité de vie, jour après jour.





© Shutterstock

La lutte contre les déserts médicaux s'organise

Alors que de nombreux praticiens partent à la retraite, les déserts médicaux gagnent du terrain en raison d'une relève insuffisante. Pour y remédier, de nouvelles mesures législatives visent à améliorer l'accès aux soins.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

Un désert médical désigne un territoire où l'accès aux professionnels de santé, notamment aux médecins généralistes, est insuffisant, en raison d'une offre limitée ou d'une mauvaise répartition géographique.

Cette situation peut entraîner des délais d'attente prolongés, de longs déplacements pour consulter un médecin, voire un renoncement aux prises en charge médicales. Plus de 60 % des Français déclarent avoir déjà renoncé à des soins au cours des cinq dernières années, faute de médecin disponible (source : Ipsos). Ainsi, six millions d'entre eux n'ont pas de médecin traitant.

→ Quelles mesures contre les déserts médicaux ?

Une nouvelle loi encadre désormais l'installation des praticiens dans les zones déjà bien pourvues en offre de soins. Dans ces territoires dits « surdotés », tout médecin souhaitant ouvrir un cabinet devra au préalable obtenir une autorisation de l'Agence régionale de santé (ARS). Ce dispositif s'inscrit dans le « pacte de lutte contre les déserts médicaux », lancé en avril 2025, qui vise à garantir un accès équitable aux soins sur tout le territoire. « La mesure phare, c'est que les médecins généralistes qui exercent dans des zones qualifiées de normodotées ou surdotées en professionnels de santé puissent venir apporter leur soutien dans des zones qualifiées de déserts médicaux », explique Emmanuelle Barlerin, coprésidente d'AVECsanté, le mouvement représentatif des Maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) en France.

Concrètement, les praticiens pourront assurer jusqu'à deux jours de consultation par mois dans ces zones, tout

en ayant le droit de se faire remplacer dans leur cabinet. Une prime de 200 euros a également été annoncée par le ministère de la Santé pour inciter ces interventions. L'association AVECsanté est réservée sur la mise en œuvre. « Nous sommes sceptiques quant à la faisabilité et à la qualité des soins dans le cadre de la continuité des soins », rapporte sa coprésidente. Au-delà de cette première mesure, ce texte engage aussi une action à long terme pour diversifier l'origine géographique et sociale des étudiants en santé. Enfin, il prévoit la modernisation de l'organisation des soins en simplifiant les démarches administratives des professionnels, en développant le recours aux assistants médicaux et en valorisant les compétences des professionnels paramédicaux.

→ Amplifier des solutions déjà en place

Les assistants médicaux, qui assurent la prise en charge de certaines tâches administratives et préparent les patients à la consultation, permettent de libérer du temps médical et d'augmenter le nombre de consultations.

Dans le cadre du « pacte de lutte contre les déserts médicaux », le Gouvernement souhaite lever les freins au développement du dispositif, notamment la capacité de formation et d'élargir les missions des assistants médicaux afin qu'ils puissent réaliser certains actes du quotidien. « L'objectif affiché est le déploiement de 15 000 assistants médicaux d'ici 2028 », précise la Direction générale de l'offre de soins (DGOS). Parallèlement, se poursuit le déploiement des médicobus en lien étroit avec les ARS, avec un objectif de 100 unités mobiles sur l'ensemble du territoire.

Une cartographie des déserts médicaux

La cartographie des « zones rouges », c'est-à-dire les intercommunalités les plus touchées par la désertification médicale selon le plan gouvernemental, montre qu'elles se situent surtout le long de la « diagonale du vide » là où la densité de population est relativement faible (Est, Centre, Sud-Ouest). On en trouve également en Guyane et à Mayotte. Ces zones concernent entre 2 et 2,5 millions d'habitants. La carte révèle également que 87 % du territoire national est classé en situation de fragilité médicale, incluant désormais des zones périurbaines et villes moyennes.

Résistance aux antibiotiques : on démêle le vrai du faux

La résistance aux antibiotiques, appelée antibiorésistance, est un enjeu de santé majeur. Elle est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé « comme l'une des dix principales menaces pour la santé publique ». Mais de quoi parle-t-on exactement ? Quels sont les risques ? Et comment peut-on freiner ce phénomène ? Testez vos connaissances.

— Constance Périn

Les antibiotiques sont des médicaments qui agissent contre les bactéries et les virus

Faux. Les antibiotiques ne luttent que contre les infections bactériennes, c'est-à-dire celles dues à une bactérie. Ils ne sont pas efficaces, et donc inutiles, contre les infections virales, comme le rhume ou la grippe, et contre les champignons.

L'antibiorésistance est un phénomène naturel

Vrai et faux. L'antibiorésistance est la capacité d'une bactérie à résister à l'action d'un antibiotique. Elle peut être innée (naturelle) ou acquise, lorsque la bactérie développe spontanément cette résistance. L'utilisation excessive ou inadaptée des antibiotiques, que ce soit chez l'humain, dans l'élevage, la médecine vétérinaire ou encore via leur rejet dans l'environnement, accélère fortement ce phénomène. Loin d'être nouveau, il a été identifié dès les années 1940,

avec l'apparition de bactéries résistantes à la pénicilline. Aujourd'hui, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) distingue 15 familles de bactéries résistantes aux antibiotiques.

L'antibiorésistance tue

Vrai. Car lorsqu'une bactérie est résistante à tous les antibiotiques connus utilisables chez l'humain, cela peut entraîner une impasse thérapeutique. Plus aucun traitement n'est alors possible. Aujourd'hui par exemple, la bactérie *Escherichia coli*, les staphylocoques dorés et les infections nosocomiales sont de plus en plus résistants à plusieurs antibiotiques. Et dans les années à venir, des infections mineures pourraient de nouveau être mortelles.

À l'échelle mondiale, on estime que l'antibiorésistance serait responsable de 5 millions de morts par an. « Sans intervention immédiate, la résistance aux antimicrobiens pourrait entraîner jusqu'à 10 millions de décès par an en 2050 », alerte l'OMS.



© Shutterstock

Je peux prendre un antibiotique prescrit auparavant par mon médecin si je me sens malade

Faux. Un antibiotique doit toujours être prescrit par un médecin, et pour chaque usage. Si vous êtes malade, consultez votre médecin traitant qui, en cas d'infection bactérienne, vous prescrira des antibiotiques adaptés. Selon la Haute Autorité de santé (HAS) : « La réduction de la durée de traitement antibiotique au minimum nécessaire pour les pathologies bactériennes courantes de ville constitue une des stratégies pour restreindre l'exposition aux antibiotiques et lutter contre les résistances bactériennes. » Elle recommande ainsi aux médecins de prescrire la durée la plus courte possible. Par ailleurs, il est important de bien respecter la posologie, c'est-à-dire le dosage et la fréquence de prise des médicaments, et de suivre la prescription jusqu'au bout, même si on ne se sent plus malade.

Dans le cas contraire, les bactéries survivantes peuvent alors devenir résistantes.

La recherche de nouveaux antibiotiques permet de rattraper le retard

Faux. Le développement d'antibiotiques est lent et coûteux, alors que les résistances, elles, progressent vite.

En me faisant vacciner, je participe à lutter contre l'antibiorésistance

Vrai. Pour lutter contre la résistance des médicaments, la première chose à faire à l'échelle individuelle est d'éviter la propagation des infections bactériennes. Pour cela, il faut adopter des mesures d'hygiène simples : se laver les mains régulièrement et porter un masque quand on est malade. Se faire vacciner permet aussi de se protéger.

Retraité et bénévole, les bonnes raisons de se lancer

La proportion de retraités parmi les bénévoles a nettement diminué ces dernières années. Pourtant, s'engager dans le bénévolat apporte bien des bénéfices tant sur le plan individuel que collectif.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

« 24 % des retraités sont bénévoles aujourd'hui contre 40 % il y a une quinzaine d'années », déplore François Bouchon, président de France Bénévolat. S'engager comme bénévole peut faire du bien aux autres... mais aussi à soi-même. « Le bénévolat permet de maintenir le lien avec les autres et de préserver un capital social souvent fragilisé par la fin de l'activité professionnelle », indique François Bouchon. S'engager bénévolement aide également à rester en bonne santé. De nombreuses actions solidaires impliquent en effet une activité physique, en participant à des événements ou en s'investissant dans des projets concrets comme du jardinage ou des collectes.

Sur le plan mental, le bénévolat est tout aussi bénéfique. « Il permet de se sentir utile, un sentiment qui peut parfois faire défaut au moment de la retraite », indique François Bouchon. En s'impliquant dans des tâches variées, comme organiser une action, transmettre un savoir ou planifier une activité, on stimule sa mémoire, sa concentration et sa réflexion : « S'engager dans le bénévolat permet de retarder l'entrée en

dépendance. » Plusieurs études ont montré que les bénévoles vivent en moyenne plus longtemps en bonne santé que les autres à condition que cet engagement reste volontaire et sans aucune source de stress.

→ Une valeur ajoutée pour le bénévolat associatif

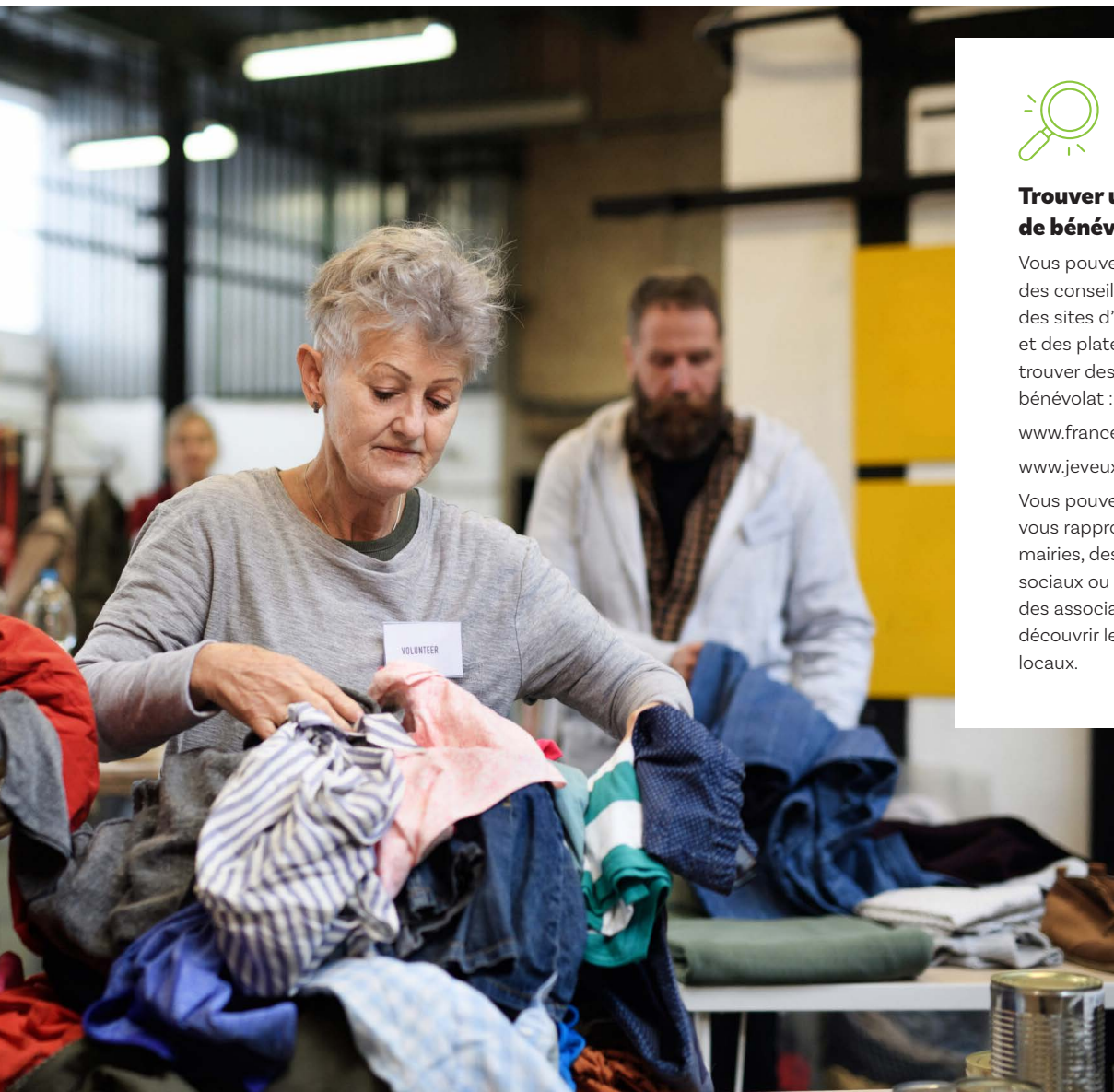
Les seniors apportent une richesse précieuse au monde associatif. D'abord, ils disposent généralement de plus de temps libre pour s'investir régulièrement et durablement dans les associations. Ensuite, ils apportent aux structures associatives une expérience professionnelle et de vie précieuse, acquise au fil des années.

« Tout cela concourt à les retrouver plus facilement dans des fonctions de gouvernance : présidente(e), secrétaire, trésorier(ière) », explique François Bouchon qui insiste sur ce rôle essentiel : « Les plus jeunes ont une propension à moins prendre de responsabilités, ce qui pose problème aux associations. » La motivation des retraités à donner du sens à cette nouvelle phase de vie dynamise le tissu associatif et enrichit la vie collective.

→ **Quel bénévolat pour moi ?**

« Quand on s'engage dans une mission de bénévolat, c'est parce que l'on est porté par une cause », rappelle le président de France Bénévolat. Les formes d'engagement sont nombreuses et permettent à chacun de trouver sa place. Le bénévolat social (auprès de personnes en situation de précarité, de handicap, de maladie ou d'exclusion) reste l'un des plus répandus. Mais les domaines d'action sont bien plus variés. Le bénévolat culturel attire celles et ceux souhaitant s'investir dans la valorisation du patrimoine, l'entretien

de sites historiques ou la vie de bibliothèques et de lieux culturels. Dans le secteur sportif, les bénévoles sont indispensables au fonctionnement des clubs, à l'organisation des événements ou à l'animation des activités de proximité. La protection de l'environnement constitue un autre champ d'engagement fort : nettoyage de plages ou de forêts, plantation d'arbres, sauvegarde de la biodiversité... Les missions sont concrètes et accessibles. Quant aux amoureux des animaux, ils peuvent prêter main-forte dans les refuges, accompagner des campagnes d'adoption ou contribuer à la sensibilisation.



Trouver une mission de bénévolat

Vous pouvez contacter des conseillers-bénévoles, des sites d'association et des plateformes pour trouver des missions de bénévolat :

www.francebenevolat.org

www.jeuxaider.com

Vous pouvez également vous rapprocher des mairies, des centres sociaux ou des Maisons des associations pour découvrir les besoins locaux.

© Shutterstock

Psychiatrie nutritionnelle : un champ de recherche à explorer

Comment ce que nous mangeons exerce-t-il une influence sur notre santé mentale ? C'est ce que la psychiatrie nutritionnelle essaye de comprendre. Le point sur les découvertes dans ce domaine et les perspectives de recherche.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau



© Shutterstock

Bien manger est la clé pour être en bonne santé physique, mais aussi pour être bien dans notre tête. La recherche actuelle dans le domaine de la psychiatrie nutritionnelle le prouve. « Elle étudie comment la qualité de l'alimentation, les nutriments et le microbiote intestinal influencent les circuits cérébraux, l'inflammation, l'énergie neuronale et, finalement, les symptômes psychiatriques », explique Guillaume Fond, psychiatre et docteur en biologie cellulaire et moléculaire, auteur de *Bien nourrir son cerveau* et de *Bien manger pour ne plus déprimer* (chez Odile Jacob). Avoir de bons apports nutritionnels, variés et équilibrés, est particulièrement important. « Mieux manger améliore l'humeur, tandis qu'une part élevée de produits ultratransformés s'associe à plus de dépressions », constate le spécialiste.



un apport plus important en lipides et en protéines, intéresse également. « *Il est en cours d'étude avec des résultats prometteurs notamment dans le trouble bipolaire* », confirme le docteur Fond. Son effet sur l'autisme est actuellement évalué, tout comme ceux des régimes sans gluten et sans caséine (la protéine du lait).

→ De premiers effets sur la prise en charge

Les découvertes de la psychiatrie nutritionnelle font petit à petit évoluer la prise en charge des troubles de l'humeur « *sans se substituer aux thérapies validées* », pointe le psychiatre. « *Les recommandations de la Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice (RANZCP) intègrent ainsi l'alimentation, l'activité physique et le sommeil*, illustre-t-il. Elles se traduisent par un dépistage diététique, des conseils structurés autour du régime de type méditerranéen, une collaboration avec diététiciens et un suivi d'objectifs métaboliques et psychiatriques. »

De plus, des lignes directrices internationales, dédiées au lifestyle-based mental health care (les soins de santé mentale axée sur le mode de vie), existent pour les adultes atteints d'un trouble dépressif majeur, toujours en complément des thérapies.

→ Les pistes de recherche actuelles

Pour aller plus loin dans la compréhension des différents mécanismes, la recherche se poursuit. Pour Guillaume Fond, l'une des priorités est d'évaluer « *l'efficacité de combinaisons ciblées de nutriments ayant montré une influence sur la santé mentale* ». En parallèle, « *des essais sur les psychobiotiques – des probiotiques qui régulent le fonctionnement du système nerveux central –, plus longs et standardisés, doivent être menés* ». Enfin, des études s'attellent à apprécier les effets des régimes anti-inflammatoires accompagnés d'une réduction des produits ultratransformés et des protocoles de chrononutrition (fondés sur l'horloge biologique) sur le sommeil et l'humeur.

Autant de pistes qui permettront probablement d'améliorer la prise en charge des troubles de la santé mentale, voire de prévenir leur survenue.

→ Dépression, trouble bipolaire, autisme...

Justement, « *une méta-analyse récente a confirmé l'efficacité de l'alimentation méditerranéenne dans la lutte contre la dépression, avec toutefois une hétérogénéité importante, signe qu'il faut personnaliser les approches, et commencer par réduire la consommation de produits ultratransformés dans tous les cas* », ajoute-t-il. Le régime méditerranéen, riche en fibres et en oméga 3, privilégie les fruits et légumes frais, les légumineuses, les céréales complètes mais aussi le poisson et la viande en petite quantité.

Le régime cétogène qui, quant à lui, repose sur une faible quantité de glucides compensée par

⇒ **1 à 5%**

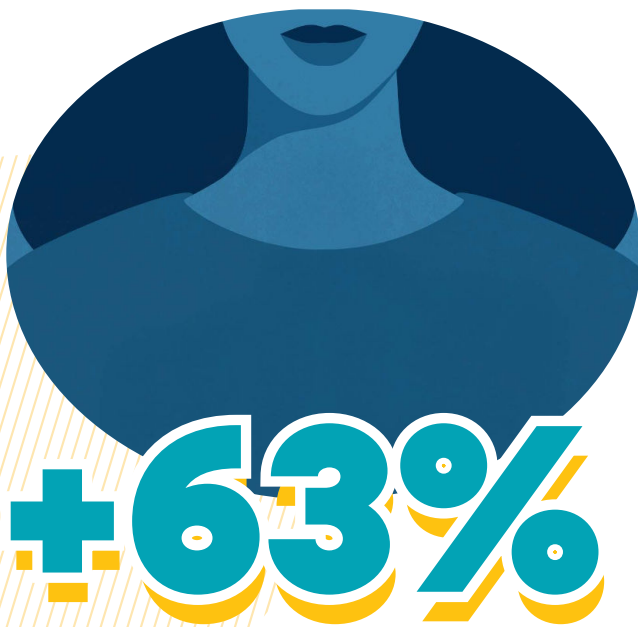


Des enfants et des adolescents sont touchés par le refus scolaire anxieux (RSA), également appelé phobie scolaire. Motif de consultation de plus en plus fréquent en médecine générale, ce trouble se caractérise par une réticence ou un refus répété d'aller à l'école, associé à une détresse émotionnelle pouvant se manifester par une peur excessive, des crises de colère, de la tristesse ou encore des symptômes physiques inexplicables. La prise en charge doit être précoce et multidisciplinaire, incluant des professionnels de santé psychique et socio-éducatifs, rappelle la Société française de pédiatrie.

— Sophie Lupin

Depuis trente ans, le nombre de cancers du sein précoces diagnostiqués chez les femmes de 30 à 40 ans est en hausse, selon une étude de la Société française de médecine préventive et personnalisée. Cette augmentation de 63 % pourrait être liée à des facteurs hormonaux favorisant, comme la baisse de l'âge de la puberté ou l'augmentation de l'âge de la première grossesse, ainsi qu'à des changements dans nos modes de vie actuels : alimentation moins équilibrée, consommation accrue d'alcool, sédentarité et stress ou exposition aux polluants et aux perturbateurs endocriniens.

— Sophie Lupin



87%

Des retraités se disent heureux, mais paradoxalement, 73 % estiment ne pas être en phase avec l'évolution de la société. Ce décalage s'explique par une mutation rapide du monde qui les entoure et par la persistance de stéréotypes liés à l'âge : 53 % des retraités se sentent « considérés comme âgés » par le regard des autres, alors que seulement 32 % se perçoivent eux-mêmes comme âgés, révèle l'Observatoire seniors et santé de l'institut Viaoice (« Les seniors en France : heureux mais en décalage ? »).

— Sophie Lupin



© Shutterstock

92%

Des prélèvements d'eau potable contiennent des traces d'acide trifluoroacétique (TFA), révèle une étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) menée sur l'ensemble du territoire et publiée le 3 décembre 2025. Il s'agit du plus petit et du plus répandu des « polluants éternels », un composé en passe d'être classé toxique pour la reproduction dans l'Union européenne et présentant également des indices de toxicité pour le foie.

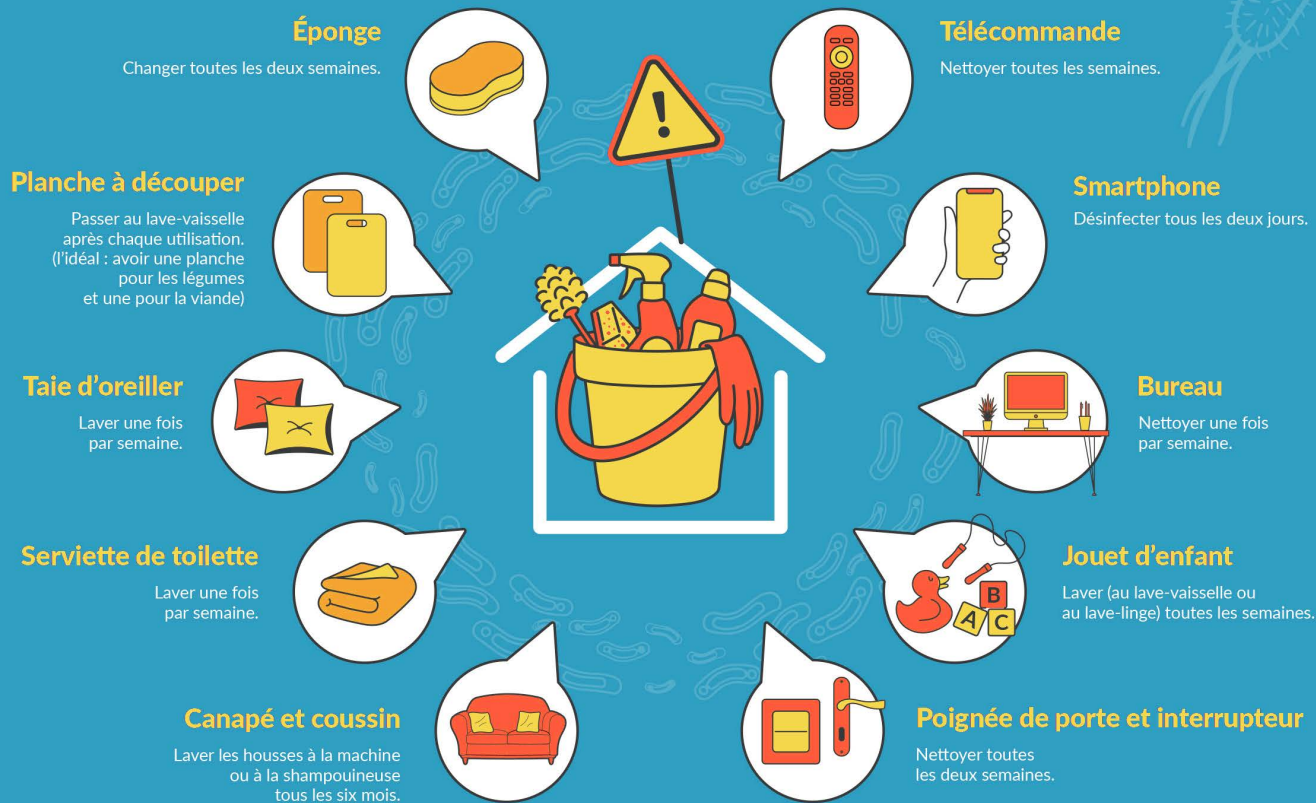


© Shutterstock

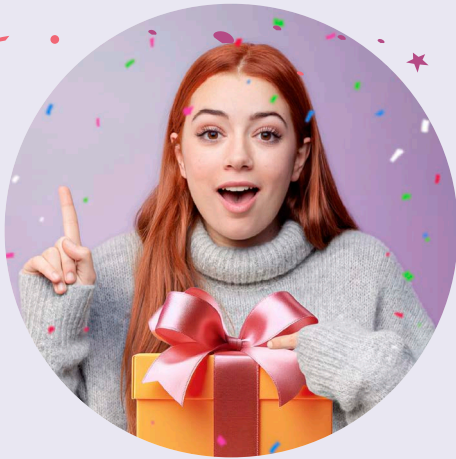
→ Les dix pires nids à microbes dans votre maison

Les microbes ne se cachent pas toujours là où l'on croit. Certains objets du quotidien hébergent en effet quantité de germes. Tour d'horizon des nids à bactéries à nettoyer régulièrement.

— Léa Vandeputte



Merçi!



À l'occasion de notre 100^e numéro de Mutame Essentiel, nous avons souhaité célébrer ce cap symbolique... avec vous !

Ce jeu-concours représentait bien plus qu'un simple tirage au sort : c'était notre manière de vous remercier pour votre fidélité, de mettre en lumière les valeurs qui nous unissent, et de faire de cette revue un lieu d'échange vivant.

à tous les participants de notre grand jeu « Numéro 100 » !

→ Pourquoi ce jeu-concours ?

Depuis sa création, Mutame Essentiel est bien plus qu'un support d'information : c'est un lien direct entre notre mutuelle et ses adhérent(e)s, un outil d'action et de prévention au service de la santé publique territoriale. Ce concours avait trois objectifs :

- **Remercier** nos lecteurs et lectrices pour leur engagement,
- **Célébrer** ce 100^e numéro et la pérennité de notre publication,
- **Valoriser** notre mission d'information utile, humaine et solidaire.

→ Les gagnant(e)s du tirage au sort

Vous avez été plus de 700 à tenter votre chance et à répondre présent(e)s à notre invitation.

◆ Nous avons le plaisir d'annoncer les noms des heureux gagnants du tirage au sort :



Julie L.-M.



Adeline L.



Bruno C.

Toutes nos félicitations !

Les gagnants ont été contactés individuellement par e-mail et par téléphone. Conformément au règlement, à défaut de confirmation de l'acceptation du lot et de transmission des informations nécessaires dans les délais impartis, le lot pourra être attribué à un suppléant, qui sera alors contacté par nos équipes.

→ Et maintenant ?

Mutame Essentiel continuera de vous informer, de vous accompagner, et de faire vivre cet esprit mutualiste qui nous relie. Car nous sommes convaincus que l'information – tout comme la prévention – **est un bien commun**, un outil de santé, d'action et d'émancipation.

Rendez-vous au prochain numéro !

Merçi!

**pour votre participation
à notre jeu concours !**



Découvrez les résultats en page 19 !