

→ *Édition*

Mutame Savoie
Mont-Blanc

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

- **Forum des collectivités territoriales** de haute-savoie 2025
- **DOSSIER : Où va la protection sociale, et notamment la complémentaire santé ?**
- **Rencontres :** webinaires santé
- **Brèves**

10 Système de soins

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

12 Prévention

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

14 Vie pratique

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

16 Nutrition

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

18 Les chiffres

19 Résultats du jeu concours

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Magazine trimestriel 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 :** 49000 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).



Chers adhérents, chères adhérentes,



Lors de notre Assemblée générale de juin dernier, nous avons abordé le sujet important de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire qui rend obligatoire à compter du 1er janvier 2026 le versement par l'employeur d'une participation financière pour la couverture Santé de ses agents.

Depuis l'origine de cette réforme, nous avons fait savoir à plusieurs reprises à tous les élu(e)s de toutes les collectivités que nous n'étions pas favorables à la méthode de la convention de participation et cela pour les raisons suivantes :

- D'une part, **elle prive l'agent du libre choix de son assureur mais aussi de celui de définir ses propres garanties Santé selon ses propres besoins et ceux de sa famille,**
- D'autre part, l'expérience nous a montré que les tarifs de cotisations issus des consultations avaient du mal à être maintenus jusqu'à la fin du contrat malgré les ajustements réglementaires annuels prévus par celui-ci.

C'est ainsi que le contrat collectif « Prévoyance maintien de salaire » diffusé dans notre Département qui a pu être intéressant à l'origine est devenu aujourd'hui plus cher que le contrat individuel labellisé distribué par notre Mutuelle.

C'est pourquoi, nous promovons le contrat individuel labellisé qui nous apparaît comme la solution la plus protectrice pour les agents tout en préservant la liberté du choix de leur couverture Santé d'autant que ce type de contrat ouvre droit, comme la convention, à la participation financière de la collectivité.

Devant les enjeux de la mise en œuvre de cette réforme pour vous-mêmes et pour notre Mutuelle, je ne doute pas que vous ferez le bon choix et vous en remercie.

Par ailleurs, l'effort qui vous a été demandé en cette année 2025 pour maintenir notre équilibre financier a porté ses fruits, et, par voie de conséquence, nous proposons une majoration mesurée des cotisations pour 2026.

En s'appuyant comme toujours sur la maîtrise des dépenses de fonctionnement et sur le maintien de la qualité des prestations, le Conseil d'Administration a fixé cette majoration à 3 %, quel que soit le type de contrat et de garanties souscrits, hors effet contractuel des tranches d'âge.

Avec les membres du Conseil d'Administration, je vous remercie de votre compréhension et de votre confiance et vous assure de mon entier dévouement.

Le Président du Conseil d'Administration,
Florian GODOT

Forum

Forum des collectivités territoriales de haute-savoie 2025

La 11^{ème} édition du Forum des Collectivités Territoriales de Haute-Savoie, s'est tenue vendredi 17 octobre 2025, au Parc des Expositions de la Haute-Savoie, à La Roche-sur-Foron.



Organisé conjointement par Rochexpo et l'Association des Maires, Adjoints et Conseillers départementaux de la Haute-Savoie (Adm74), l'événement a bénéficié d'un format revisité, dynamique, studieux et convivial et d'une belle fréquentation sur cette journée.

Ce rendez-vous incontournable propose à l'ensemble des Maires, aux élus, fonctionnaires territoriaux et représentants des établissements publics de collaboration intercommunale, une exceptionnelle occasion de rencontres, d'échanges, de débats, autour des enjeux liés aux collectivités territoriales

Bien entendu, notre mutuelle était présente.

Notre stand a accueilli plus de 60 visiteurs et nous avons ainsi présenté nos solutions de protection et de prévention destinés aux agents territoriaux.

Nos visiteurs ont pu découvrir et apprécier une séance de « Massage assis » proposé par Mme NUYTEN Christelle « intervenante en Bien être »

Le salon était l'occasion de rencontrer les élus et les correspondants des collectivités pour échanger sur la réforme de la PSC.

Un événement « Café PSC Mutame » était organisé qui a réuni de nombreux décideurs autour d'un sujet majeur : « Labellisation ou Convention de participation ? »

Nous avons rappelé que la labellisation est toujours d'actualité et qu'elle reste la solution la plus protectrice pour les collectivités, tout en préservant la liberté de choix des agents.



➔ Découvrez notre article argumenté sur le sujet

➔ [Nous vous rappelons que Mutame Savoie Mont-Blanc accompagne toutes les collectivités pour les informer des enjeux de cette réforme et surtout leur proposer un accompagnement personnalisé.](#)

Dossier

Où va la protection sociale, et notamment la complémentaire santé ?

Partie 1

Une taxe exceptionnelle qui alourdit les charges des mutuelles... sans améliorer la santé des adhérents.

>> La question se pose légitimement :

est-il juste que les adhérents des mutuelles, comme ceux de Mutame Savoie Mont-Blanc, contribuent au financement du déficit de la Sécurité sociale, qui ne cesse de s'aggraver ?

Dans le cadre du Projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2026, une taxe exceptionnelle de 2,05 % sera appliquée aux complémentaires santé.

Le Conseil d'administration de Mutame Savoie Mont-Blanc a fait le choix fort de ne pas répercuter cette taxe sur les cotisations 2026.

Pour autant, il exprime une vive inquiétude face à cette mesure, qui fragilise durablement le modèle mutualiste.

>> À quoi sert réellement cette taxe ?

Dans un contexte de **hausse continue des dépenses de**

santé (hôpital, soins, indemnités journalières...), cette taxe vise à **compenser une partie du déficit de la Sécurité sociale.**

>> Concrètement :

- l'État demande aux complémentaires santé de contribuer à l'équilibre financier du système,
- **sans création de nouveaux droits ni amélioration des garanties pour les assurés.**

>> Il est important de le rappeler :

les mutuelles ne sont pas responsables du déficit de la Sécurité sociale.

Ce déficit résulte principalement :

- du vieillissement de la population et de la progression des maladies chroniques,
- de l'augmentation des coûts hospitaliers et médicaux,
- de recettes insuffisantes face aux besoins,
- de choix de politique publique.



À retenir

Cette taxe ne vise pas à améliorer la santé des adhérents.

Elle sert à financer le déficit de la Sécurité sociale, dont les mutuelles ne sont ni responsables, ni décisionnaires.

• Elle représente près d'1 milliard d'euros de prélèvements supplémentaires sur les mutuelles.

• Elle s'ajoute à une fiscalité déjà très lourde sur la santé, portant le niveau global de taxes à plus de 16 % des cotisations.

Partie 2

Malgré ce contexte, Mutame Savoie Mont-Blanc améliore ses prestations en 2026, sans sur-cotisation



À retenir

Malgré une pression fiscale accrue, Mutame Savoie Mont-Blanc continue de faire le choix de la solidarité, de la responsabilité et de l'amélioration des garanties, sans faire peser le coût sur ses adhérents.

Malgré un environnement fiscal de plus en plus contraint pour les mutuelles, Mutame Savoie Mont-Blanc a fait un choix fidèle à ses valeurs.

Depuis l'entrée en vigueur du 100 % santé, qui a fortement accru les dépenses, Mutame Savoie Mont-Blanc a néanmoins clôturé l'exercice 2025 avec un excédent.

En tant que « vraie mutuelle », cet excédent est intégralement redistribué en 2026, sous forme d'améliorations de prestations, sans aucune sur-cotisation.

>> En 2026, les adhérents pourront bénéficier notamment :

- de meilleurs remboursements en consultations et hospitalisations,
- de prestations dentaires et d'orthodontie revalorisées,
- de davantage de séances de médecines douces, mieux prises en charge,
- d'un accompagnement psycho-social illimité.

Ces avancées ont été rendues possibles grâce à la labellisation, qui a permis d'élargir le périmètre de mutualisation.

>> Un périmètre plus large favorise :

- une meilleure répartition des risques,
- une solidarité renforcée entre actifs et retraités,
- une maîtrise durable des évolutions tarifaires.

À l'inverse, certains contrats groupés n'offrent des tarifs attractifs que lorsque la sinistralité reste faible, au détriment de la solidarité sur le long terme.

>> Une solidarité encore élargie à partir de 2026

Dans cette même logique, Mutame proposera également, dès 2026, des garanties de "mutuelle communale".

Objectif :

- renforcer notre engagement social et territorial,
- permettre aux habitants des communes de bénéficier d'un accès à des soins de qualité, à des tarifs maîtrisés.

Rencontres

Webinaires Santé

Mutame Savoie Mont-Blanc s'associe avec la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes qui propose un programme de rencontres santé en ligne, gratuites et accessibles aux adhérents mutualistes comme au grand public, sur inscription préalable.

Nutrition**Alimentation du jeune enfant**

- **29 avril** – Comment se comporter avec la nourriture ?
- **18 novembre** – La diversification alimentaire : quand et comment ?

Objectifs :

- s'informer et échanger sur l'alimentation du jeune enfant,
- mieux comprendre ses habitudes alimentaires et leur évolution avec l'âge.

Cœur de femmes

- **15 septembre** – Prévention des risques cardiovasculaires
- **6 octobre** – Activité physique (1/2)
- **13 octobre** – Activité physique (2/2)
- **3 novembre** – Alimentation
- **1^{er} décembre** – Gestion du stress

Objectifs :

- informer les femmes sur les maladies cardiovasculaires et leurs facteurs de risque,
- encourager les comportements favorables à la santé : alimentation, activité physique, gestion du stress.

Santé environnementale**Chez moi, je dis stop aux polluants**

- **6 février** – Ma cuisine sans polluants
- **26 mars** – Des produits sains dans ma salle de bain

Objectifs :

- sensibiliser aux effets des polluants chimiques, physiques et biologiques sur la santé,
- proposer des solutions simples et concrètes pour limiter l'exposition au quotidien.

Santé mentale & bien-être

- **13 mars** – (Ré)conforter son sommeil

Objectifs :

- comprendre les mécanismes du sommeil,
- adopter des habitudes favorables à un sommeil de qualité.

- **27 mai** – Les enfants face aux écrans

Objectifs :

- informer parents et professionnels de la petite enfance sur les risques liés aux écrans,
- encourager des pratiques adaptées et responsables.

- **17 juin** – Le sommeil du jeune enfant

Objectifs :

- mieux comprendre le sommeil du jeune enfant,
- accompagner parents et professionnels vers de bonnes pratiques.

- **5 octobre** – Cultiver sa santé mentale

Objectifs :

- promouvoir une santé mentale positive,
- contribuer à la déstigmatisation,
- identifier les facteurs de stress et les ressources mobilisables.



Ces webinaires interactifs, d'une durée d'1 heure, se déroulent sur la plateforme Livestorm et s'articulent autour de trois grands axes de prévention et de bien-être :

- Nutrition
- Santé environnementale
- Santé mentale et bien-être

>> Inscriptions et renseignements

- en scannant le QR code
- ou par téléphone au 06 24 69 48 25.



Rappel**Garantie
Maintien de
salaire**

Vous êtes adhérent(e) à la garantie Mut' Territoriaux, qui vous permet de bénéficier de prestations venant compléter votre traitement en cas d'arrêt de travail prolongé au-delà de trois mois.

Nous vous rappelons que le salaire de référence, utilisé pour le calcul de votre cotisation et de vos prestations, est celui du mois de janvier.

Afin de mettre à jour votre dossier, nous vous remercions de bien vouloir nous transmettre dans les meilleurs délais les documents suivants :

- Votre bulletin de salaire de janvier 2026
- Le(s) bulletin(s) de salaire 2025 mentionnant les éléments de régime indemnitaire perçus (13€ mois, indemnité de fonctions, de sujétions et d'expertise – IFSE, etc.)

Ces éléments sont indispensables pour garantir une prise en charge conforme à votre situation en cas de besoin.

Votre interlocutrice dédiée :

Dorothee Nagy

04 50 33 11 40

indiceprev@mutame74.com

Prévention**Mutame Savoie Mont-Blanc participe à l'achat de vos équipements optique et auditif...**

Mutame vous offre 50 €⁽¹⁾ supplémentaires par bénéficiaire en plus de vos remboursements habituels en optique l'achat de lunettes correctrices ainsi qu'à vos ayants droit.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE MUTUALISTE**CHÈQUE MUTUALISTE**

d'une valeur de :

50 €⁽¹⁾

à valoir sur :

l'achat d'un équipement correcteur complet ou partiel

Mutame vous offre aussi 200 €⁽¹⁾ par bénéficiaire pour l'achat de deux appareils auditifs ainsi qu'à vos ayants droits.

ÉCOUTER VOIR
AUDITION MUTUALISTE**CHÈQUE MUTUALISTE**

d'une valeur de :

jusqu'à 200 €⁽¹⁾

à valoir sur :

l'achat de deux appareils auditifs**Comment ça marche ?**

Se rendre à un magasin « Ecouter Voir » participant à cette opération :

ÉCOUTER VOIR, optique mutualiste, 1 avenue de Chambéry - 74000 ANNECY

ÉCOUTER VOIR, optique mutualiste, 51 avenue de la gare - 74100 ANNEMASSE

ÉCOUTER VOIR, optique mutualiste, 21 route de Frangy - 74960 MEYTHET

ÉCOUTER VOIR, optique mutualiste, 46 avenue Gantin - 74150 RUMILLY

ÉCOUTER VOIR, optique mutualiste, 95 rue du mont Joly - 74700 SALLANCHES

ÉCOUTER VOIR, optique mutualiste, 55 avenue du Mont-Blanc - 74950 SCIONZIER

ÉCOUTER VOIR, optique mutualiste, 122 chemin de la poterie - 01210 FERNEY-VOLTAIRE

ÉCOUTER VOIR, optique mutualiste, place Jules Mercier - 74200 THONON LES BAINS

Présentez votre carte mutuelle Mutame à jour des cotisations.

Les conseillers « Ecouter Voir » se chargeront du reste.

(1) Offre valable jusqu'au 31/12/2026, dans les centres Ecouter Voir mutualiste participant à l'opération sur présentation de votre carte mutuelle Mutame à jour des cotisations.

50 € offerts par bénéficiaire, pour l'achat d'un équipement correcteur complet (1 monture + 2 verres correcteurs) ou partiel (1 monture ou 1 verre correcteur ou 2 verres correcteurs)

200 € offerts par bénéficiaire, pour l'achat de 2 appareils auditifs (ou 100 € pour l'achat d'un appareil auditif) de marque Elya ou d'une marque partenaire (Starkey, Phonak et Oticon)

Pour plus d'informations, parlez-en avec votre conseiller au 04 50 33 11 36 ou à contact@mutame74.com

Vérification

Carte Mutualiste



Votre carte est souvent demandée par les professionnels de santé et par conséquent, nous vous invitons à s'assurer que les informations mentionnées dessus sont à jour.

Cette vérification nous semble importante car elle permet de ne pas retarder les paiements de vos prestations.

- Fournir une attestation de droits en cas de changement de caisse de régime obligatoire ou en cas de changement de votre numéro de Sécurité Sociale
- Signalez tout changement d'adresse
- Indiquez vos coordonnées téléphoniques et votre numéro d'adhérent lors de vos demandes de remboursements.

Pour les prestations :

Nous vous rappelons que si vous bénéficiez d'un forfait médecine douce avec votre garantie santé, la Mutame intervient uniquement sur les spécialités ci-dessous :

- L'ostéopathie
- La chiropractie
- La micro kinésithérapie
- L'étiopathie
- La podologie/pédicurie (bilan

et soins non pris en charge par l'assurance maladie).

- La diététique
- L'acupuncture

En parallèle, les remboursements des séances de psychologue se font uniquement dans le cadre du dispositif « MonPsy » mis en place par le Ministère des Solidarités et de la Santé.

En l'absence de prise en charge par l'assurance maladie, il n'y aura pas de prise en charge de la Mutuelle.

Afin de connaître ces nouvelles modalités de remboursement, nous vous invitons à consulter le site : <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

Certains soins nécessitent la transmission des factures acquittées lorsqu'il s'agit d'une demande de remboursement :

- Les équipements optiques
- Les aides auditives
- Les frais dentaires (prothèses, bridges)
- L'orthodontie

>> Pour plus d'informations, un conseiller est à votre disposition au 04 50 33 11 36 ou 04 50 33 11 37 contact@mutame74.com

Appli

Téléchargez notre application et accédez à votre Espace adhérent depuis votre smartphone en flashant le QR code ci-dessous :



- 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

iOS Apple



Android



⇒ Offre parrainage

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



ON EST COLLÈGUES. ON SE PARRAINE.



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.



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.

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



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.



→ 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

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.

+63%

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

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 inexpliqués. 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

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 Viavoice (« Les seniors en France : heureux mais en décalage ? »).



— Sophie Lupin

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.

— Sophie Lupin

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 :



Marthe P.



Caroline H.



Ludivine B.

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 !