

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

- États généraux de la santé et de la protection sociale : **participez à la consultation citoyenne !**
- **Chambre particulière à l'hôpital :** le confort, oui... la facture, maîtrisée surtout
- **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



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales - Janvier 2026 - N° 101 - ISSN : 2646 3326 • **Directeur de la publication :** M. Claude TAJAN • **Directeur de la rédaction :** M. Thibault CHANTEPERDRIX • **MUTAME & PLUS Siège Social** - 4, rue Émile Enault - 50008 SAINT-LÔ - 02 33 05 29 20 - contact@mutame-plus.fr

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 :** 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).



© DR

*Chères adhérentes,
chers adhérents,*

À l'aube de cette nouvelle année, je souhaite vous adresser un message de confiance et de reconnaissance. Dans un contexte parfois incertain, Mutame & Plus est restée

fidèle à sa mission : être une mutuelle de proximité, présente à vos côtés, au plus près de vos réalités professionnelles et personnelles.

Profondément ancrée dans les territoires et au cœur de la Fonction Publique Territoriale, Mutame & Plus agit chaque jour, avec ses équipes et ses élus mutualistes, pour apporter des réponses concrètes, humaines et adaptées aux besoins des agents, des collectivités, de leurs élus et, plus largement, des citoyens. Cet ancrage local, fondé sur l'écoute, la responsabilité et la qualité du service rendu, constitue notre force et notre singularité.

Nous sommes convaincus que choisir Mutame & Plus, c'est faire le choix d'un modèle social et économique équilibré, fondé sur la prévention, la proximité et l'accompagnement dans la durée. En nous renouvelant votre confiance, vous affirmez votre attachement à une mutuelle à taille humaine, attentive aux réalités de terrain. Chaque choix, chaque décision, chaque euro investi est réellement un vote.

Merci donc d'avoir fait le choix de la proximité et de l'humain.

Merci d'avoir, une nouvelle fois ou pour la première fois, voté Mutame.

Pour 2026 et au nom du Conseil d'administration, des délégués et de l'ensemble des équipes, je vous souhaite une année placée sous le signe de la santé, de la sérénité et de la confiance. Soyez assuré(e)s que Mutame & Plus continuera d'agir avec engagement et proximité, sur vos territoires et à vos côtés

Claude TAJAN, Président

États généraux

États généraux de la santé et de la protection sociale : **participez à la consultation citoyenne !**

La Mutualité Française, aux côtés de six autres acteurs majeurs de la société civile, a lancé les États généraux de la santé et de la protection sociale. Cette grande consultation citoyenne a pour objectif de repenser collectivement notre modèle de santé et de protection sociale, afin qu'il soit plus juste, plus solidaire, et capable de relever les défis de demain.



Calendrier de la démarche

- **17 novembre 2025 au 17 février 2026** : Phase de consultation citoyenne en ligne
- **Fin février 2026** : Présentation de la synthèse des résultats
- **Mars à juillet 2026** : Ateliers et groupes de travail pour coconstruire des propositions
- **Juillet à novembre 2026** : Phase de convergence pour finaliser les propositions

→ Une initiative citoyenne pour un bien commun

Alors que la France célèbre les **80 ans de la Sécurité sociale**, notre système de santé est à la croisée des chemins : fragilisé, questionné, parfois inégal. Pour y répondre, une démarche inédite et démocratique a vu le jour : les **États généraux de la santé et de la protection sociale**, lancés le 17 novembre 2025.

L'ambition : **construire ensemble un nouveau modèle** plus adapté aux besoins des citoyens, et porter des propositions concrètes pour l'élection présidentielle de 2027.

→ Pourquoi participer aux États généraux ?

Faire entendre votre voix

Vous êtes citoyen, professionnel de santé, aidant, patient ? Votre expérience est précieuse. Cette consultation est faite pour vous. Vos idées nourriront un débat national décisif.

Construire des solutions concrètes

Les contributions seront analysées, synthétisées, discutées en ateliers dès mars 2026, puis transformées en propositions collectives pour repenser notre système de santé.

Défendre un modèle solidaire

La santé est un bien commun, la protection sociale une affaire de tous. Participer, c'est contribuer à un avenir plus équitable pour les générations présentes et futures.



Vous avez jusqu'au 17 février 2026 pour donner votre avis sur le site :

<https://consultation.placedelasante.fr/survey/egsps>

Professionnels de la santé et de l'accompagnement, nous avons besoin de vos idées.



→ Je participe sur [placedelasante.fr](https://consultation.placedelasante.fr)

Une opportunité de nourrir le débat public

L'accès aux soins, la prévention, l'innovation médicale, la perte d'autonomie, le handicap... autant de thématiques majeures qui seront abordées. Il ne s'agit pas de réformer pour réformer, mais d'imaginer un système qui place l'humain au cœur.

Accès aux soins, petite enfance, prévention, vieillissement de la population, financement du système...
Les États généraux vous permettent de reprendre la main sur l'avenir de notre modèle de santé et de protection sociale en partageant votre vécu, vos besoins et vos propositions.

États Généraux de la Santé et de la Protection Sociale

sur placedelasante.fr



>> Pour en savoir plus sur l'initiative, rendez-vous sur : www.placedelasante.fr

Chambre particulière à l'hôpital : le confort, oui... la facture, maîtrisée surtout

Intimité, calme, repos : la chambre individuelle peut être un vrai plus pendant une hospitalisation. Mais c'est aussi un poste de dépense très encadré... et parfois abusivement facturé. Voici les règles simples à connaître et les réflexes à adopter.

Avec Santé Solidaire, Mutame Essentiel ouvre une mini-rubrique pour mieux comprendre les coûts de santé et faire des choix éclairés, utiles et solidaires. Dans l'esprit de l'économie sociale et solidaire, l'idée est simple : quand on sait comment sont construits les tarifs, ce qui est remboursé (ou non), et où se nichent les frais évitables, on protège son budget... et on contribue aussi à préserver un système de protection plus juste et soutenable pour tous.

Chaque numéro proposera donc un décryptage très concret : un poste de dépense, des points de vigilance, et des réflexes faciles à adopter.

Une "option confort", pas un soin

À l'hôpital ou en clinique, la chambre particulière (ou chambre individuelle) est considérée comme une prestation pour exigence particulière / confort. En clair : ce n'est pas un besoin médical en soi, donc elle n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie obligatoire lorsqu'elle relève d'un choix de confort.

Résultat : si vous la demandez, elle peut être facturée en supplément, généralement par journée, avec des règles précises (et parfois des subtilités sur le jour de sortie).

Ce que dit la loi

En France, la chambre particulière (sans prescription imposant l'isolement) figure dans la liste des prestations pour exigence particulière pouvant être facturées : Code de la sécurité sociale - article R.162-27 (1°).

Cet article précise aussi que la facturation peut être faite pour chaque journée où le patient en bénéficie, y compris le jour de sortie (avec des exceptions, notamment en cas de décès ou de transfert)

Combien ça coûte ?

Les tarifs varient beaucoup selon les établissements et les régions. À titre indicatif, on retrouve souvent :

- environ 60 € / jour dans le public,
- jusqu'à 195 € / jour (voire davantage) dans certaines cliniques privées.

Quand c'est facturable... et quand ça ne l'est pas

En pratique, tout se joue sur une idée simple : on ne peut pas vous facturer un choix... si ce n'est pas votre choix.

- **Facturable si** : vous avez demandé explicitement une chambre particulière (accord clair, daté, non ambigu).
- **Non facturable si** : la chambre individuelle vous est imposée (absence de chambre double disponible, organisation interne).
- **Non facturable si** : la chambre seule est nécessaire pour des raisons sanitaires ou médicales (isolement prescrit).

Les pièges fréquents à l'admission

C'est souvent à l'admission que la facture se décide... et pas toujours dans votre sens. Dans l'urgence, on signe vite, on répond "oui" pour aller au plus simple, et une option "confort" peut se glisser

dans le dossier sans que la demande soit vraiment claire.

Premier classique : la chambre particulière est activée automatiquement parce que vous êtes installé(e) seul(e), via une case cochée par le service ou une option ajoutée “par défaut”.

Deuxième piège : des phrases floues du type “je reconnais avoir été informé(e)” qui ne ressemblent pas à une demande, mais peuvent être utilisées comme preuve d’acceptation.

Et puis il y a le consentement “après coup” : on vous fait valider la chambre une fois que vous y êtes déjà... autant dire que le choix n’est plus vraiment libre.

Le réflexe : lisez la ligne “chambre particulière” comme un bouton “achat”. Si ce n’est pas votre choix, faites-le écrire noir sur blanc : “chambre individuelle non demandée” – et gardez une copie.



En cas de facturation contestable : quoi faire ?

Demandez une facture détaillée (dates, libellé, tarif/jour) et la preuve de votre demande. Si vous n’avez pas demandé la chambre, sollicitez la suppression de la ligne. Si nécessaire, vous pouvez aussi vous tourner vers la Commission des usagers (CDU) de l’établissement.



Votre mutuelle peut rembourser... mais selon le contrat

Comme il s’agit d’un supplément de confort, la prise en charge dépend de vos garanties : forfait en €/nuit, plafond par jour, ou limitation en nombre de jours. Consultez vos garanties sur votre espace réservé.

Pourquoi c’est Santé Solidaire ?

Parce que comprendre sa facture, c’est payer ce qui est dû – pas plus. Dans une mutuelle, les dépenses sont mutualisées : mieux comprendre ses options, éviter les facturations injustifiées et choisir en connaissance de cause, c’est à la fois se protéger et faire vivre une solidarité responsable.

6 réflexes “anti-surprise”

- 1 **Demandez le tarif exact (€/jour) et la règle de comptage (y compris le jour de sortie).**
- 2 **Avant de signer, vérifiez qu’il s’agit bien d’une demande explicite de votre part.**
- 3 **Si vous êtes seul “par défaut”, faites noter : “chambre individuelle non demandée”.**
- 4 **En cas de nécessité médicale (isolement), demandez que cela soit mentionné au dossier.**
- 5 **Conservez tous les documents (admission, consentement, devis, facture détaillée).**
- 6 **Si la ligne vous semble injustifiée, contactez le service facturation et contestez par écrit.**

>> Pour aller plus loin

- DGCCRF – Contrôle de la facturation des établissements de santé
- Légifrance – Code de la sécurité sociale, art. R.162-27
- Légifrance – Décret n°2019-719 du 8 juillet 2019
- UFC-Que Choisir – Article “Les cliniques de nouveau recadrées”



Attestation labellisation Agent Territorial en activité

Si vous êtes inscrit à un contrat labellisé Mutame & Plus (hors convention de participation), il est essentiel de fournir à votre employeur l'attestation de labellisation de votre contrat pour bénéficier de la participation financière de votre collectivité, conformément au décret n° 2011-1474.

Ce document vous a été envoyé par courrier, accompagné de votre carte mutualiste.

Si vous ne parvenez pas à retrouver cette attestation, ne vous inquiétez pas ! Vous pouvez facilement la retrouver sur votre espace extranet au menu MES DOCUMENTS / ATTESTATION DE LABELLISATION

Espace extranet adhérent accessible :

www.mutame-plus.fr
cliquez sur **Espaces privés**,
puis sur **Espace Adhérent**.

Complémentaire

Retraités Territoriaux : aide CNRACL pour votre complémentaire santé

Si vous percevez une pension de retraite de la CNRACL (Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales), vous avez la possibilité de demander une aide du fonds d'action sociale pour contribuer au paiement de vos cotisations de mutuelle.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à contacter :



Pour plus d'informations :
0 800 973 973 (7j/7 et 24h/24)
www.cnrACL.retraites.fr

Pour constituer votre dossier, votre mutuelle peut vous délivrer, sur simple demande, une attestation annuelle justifiant le paiement de vos cotisations à **Mutame & Plus**.

Document



Accédez à votre carte mutualiste 2026

Votre carte de tiers payant, essentielle pour vos interactions avec les professionnels de santé, a été expédiée à votre domicile en deux exemplaires au mois de décembre.

Pour plus de commodité, elle est également disponible en **version numérique sur votre espace extranet** ainsi que sur l'application mobile.

Si vous avez besoin d'une copie supplémentaire, vous pouvez facilement en faire la demande depuis votre espace adhérent via la messagerie.

Connecté

Bienvenue chez Mutame & Plus

Toute l'équipe de Mutame & Plus est ravie de vous accompagner dans la protection de votre santé. Voici les étapes à suivre maintenant que vous êtes adhérent(e) :



1 Ouvrez votre Espace Personnel

Rendez-vous sur <http://www.mutame-plus.fr>, cliquez sur [Espaces privés](#), puis sur [Espace Adhérent](#). Utilisez votre numéro d'adhérent et le code extranet envoyé sur votre mail de bienvenue (pensez à vérifier vos spams).

2 Téléchargez l'Application Mobile

Disponible sur [Apple Store](#) et [Google Play](#), l'application vous permet de suivre vos remboursements et d'accéder à votre carte de tiers payant.



Google Play



App Store

3 Vérifiez la connexion avec votre Caisse d'Assurance Maladie

Assurez-vous que **Mutame & Plus** est bien connectée à votre caisse d'assurance maladie via votre compte **Ameli**. Si ce n'est pas le cas, envoyez l'attestation d'assurance maladie à la mutuelle pour demander votre rattachement.



Suivez toute l'actualité de votre mutuelle sur nos réseaux sociaux, rendez-vous sur :



www.facebook.com/mutameetplus



www.instagram.com/mutame_plus/



www.linkedin.com/company/mutame-plus/



www.youtube.com/@mutameplus190/featured



© 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

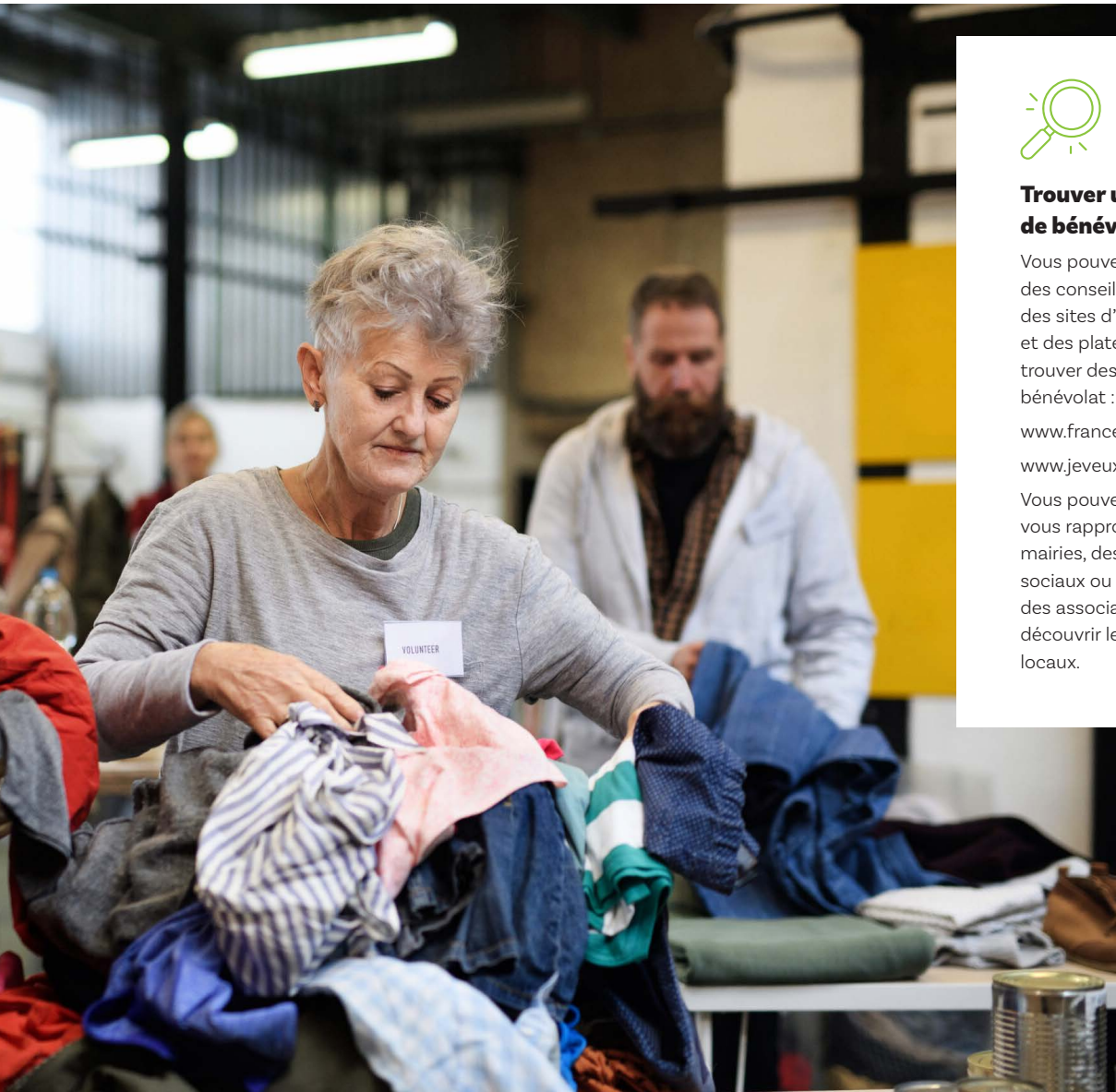
Les seniors apportent une richesse précieuse au monde associatif. D'abord, ils disposent généralement de plus de temps libre pour s'investir régulièrement et durablement dans les associations. Ensuite, ils apportent aux structures associatives une expérience professionnelle et de vie précieuse, acquise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



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.



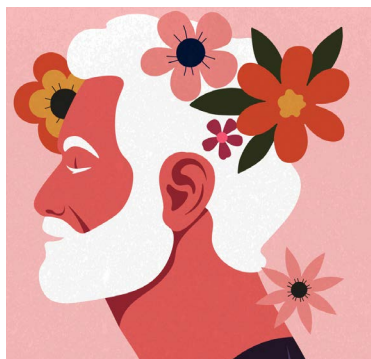
© Shutterstock

— 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 ? »).



© Shutterstock

— 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 :



Annie V.



François L.



Martine H.

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 !