

Mutame essentiel

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

Enquête

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

Brèves

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

Actualités régionales

Nutrition

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



Du style,
mais pas que.
Des économies
aussi.

JUSQU'À

60€
OFFERTS*

POUR L'ACHAT
D'UNE MONTURE
+ VERRES ANTIREFLET



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

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

4 Actualités Régionales

- Une Assemblée Générale 2025 tournée vers l'avenir et la solidarité
- Mutame & Plus ouvre sa première agence commerciale à Saint-Lô
- Le contrat « Mutame Atout Santé Plus » évolue : plus de garanties, plus de bien-être !
- Uti : une IA dédiée à la santé menstruelle

8 Enquête

- Maire employeur : les collectivités, dans une gestion proactive

11 Brèves

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

12 Dossier Nutrition

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

17 Les chiffres



© BR

Chers amis,

Dans un contexte de tensions mondiales et de rigueur budgétaire, l'État, confronté au vieillissement de la population, multiplie les réformes pour contenir les dépenses.

Ces choix, souvent guidés par la logique économique, fragilisent l'accès aux soins et déplacent une part croissante de la charge vers les complémentaires santé.

Pour Mutame & Plus, l'exigence est claire : rester fidèle à sa raison d'être : Protéger, Accompagner et Améliorer le bien-être de tous, adapté à chacun. Cette raison d'être prend tout son sens dans notre quotidien, car derrière chaque décision, chaque prestation, il y a vous, nos adhérents.

Votre santé, vos besoins et vos attentes demeurent la priorité qui guide nos engagements et inspirent nos actions. Chaque adhérent compte, et c'est pour chacun que nous cherchons des réponses justes, humaines et adaptées.

Dans ce contexte incertain, nous faisons le choix de l'équité et de la justice sociale plutôt que de la seule rentabilité. Plus que jamais, notre mission est de défendre un modèle solidaire, de proposer des solutions accessibles et durables, et de renforcer le lien de confiance qui nous unit.

*Mutame & Plus est à vos côtés
pour protéger votre santé.*

Claude TAJAN, Président

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales - Septembre 2025 - N° 100 - 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 :** 45 et 46 000 exemplaires - **Dépôt légal :** à parution - Contrat Publissim 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).



⇒ *Assemblée Générale*

Une Assemblée Générale 2025 tournée vers l'avenir et la solidarité

Réunie à Perros-Guirec le 27 juin 2025, l'Assemblée Générale de Mutame & Plus a rassemblé ses délégués pour un temps fort de la vie mutualiste. L'occasion de dresser le bilan de l'année écoulée, de valider les orientations futures et de voter plusieurs adhésions et évolutions stratégiques. Retour sur les temps forts d'une AG constructive et engagée.



Voici les faits marquants du rapport de gestion 2024

- **Croissance de l'activité** : +1 341 adhérents (+4,6 %),
- **Cotisations et prestations** : Cotisations : +11,94 %
- **Prestations** : +10,43 %, soit 27,2 M€ de remboursements.
- **Gestion maîtrisée** : Frais de gestion = 12,93 % des cotisations, contre 19 % en moyenne nationale.
- **Label renouvelé** : Le Label Mutame Atout Santé Plus a été renouvelé pour 3 ans.
- **Marge technique** : +694 k€, atteignant 3,38 M€.
- **Rapport P/C** : 88,80 %, en amélioration par rapport à 2023 (90 %).

Découvrez le détail du SFCR Mutame & Plus 2024 sur le site internet de la mutuelle

→ Une participation dynamique pour un moment démocratique fort

C'est dans le cadre accueillant du Roz Marine, à Perros-Guirec (Côtes-d'Armor), que 42 délégués se sont réunis en présentiel, accompagnés de 16 pouvoirs, portant le taux de participation à 84,06 %. Cette forte mobilisation témoigne de l'implication des élus dans la vie de la mutuelle.



En ouverture, Claude TAJAN, Président de Mutame & Plus, a salué la présence de Madame LE GOFF, DRH de la ville hôte, avec laquelle une convention de couverture santé a récemment été signée. Un hommage émouvant a également été rendu à Daniel CREVOISIER, délégué disparu début 2024.

→ Des comptes solides et un engagement social réaffirmé

Le rapport d'activité de 2024, présenté par Vincent DELANNOY, Directeur Général et Brigitte PAROLA, Vice-Présidente, a été approuvé à l'unanimité. Il met en lumière la solidité financière de la mutuelle, confirmée par le rapport du commissaire aux comptes et la validation des comptes annuels.



→ Des partenariats stratégiques pour renforcer l'offre

L'Assemblée Générale a validé plusieurs adhésions majeures :

- À **l'UGM Entis Services**, pour bénéficier d'un appui juridique renforcé ;
- Au **GIE 74**, groupement d'achat offrant des conditions avantageuses sur des services essentiels ;
- À la **Mutuelle Générale de Prévoyance (MGP)**, en remplacement de Mutex, pour proposer une offre prévoyance labellisée dès janvier 2025 ;
- À **Forma-Pass**, pour la formation des équipes commerciales.

Ces partenariats reflètent la volonté de Mutame & Plus d'innover tout en restant proche des besoins de ses adhérents.

→ Une gouvernance modernisée et des offres renouvelées

L'AG a adopté une série de **modifications statutaires**, signe d'une nécessaire mise à jour pour accompagner les évolutions réglementaires et internes. Les statuts sont disponibles sur le site internet de la mutuelle.

Côté offres, une nouvelle gamme « **Mutame Santé Particulier** » a été lancée, destinée aux enfants majeurs d'agents publics et à un public plus large. Elle succède à l'ancienne formule arrêtée fin 2024 et intègre des garanties repensées et plus lisibles.

→ Une clôture sous le signe de la confiance

Après avoir validé les 15 résolutions à l'unanimité, l'Assemblée Générale s'est clôturée sur des remerciements chaleureux du Président aux élus et aux salariés, soulignant l'esprit de cohésion, de transparence et de projet qui anime Mutame & Plus.

→ Conclusion : une mutuelle ancrée dans le présent, tournée vers demain

Avec une gestion rigoureuse, des orientations stratégiques ambitieuses et une gouvernance renouvelée, Mutame & Plus confirme sa vocation : Protéger, Accompagner et Améliorer le bien-être de tous, adapté à chacun.

>> Plus d'informations sur www.mutame-plus.fr

Ouverture

Mutame & Plus ouvre sa première agence commerciale à Saint-Lô

À compter du 1^{er} septembre 2025, Mutame & Plus franchit une nouvelle étape dans sa proximité avec les adhérents en inaugurant sa première agence commerciale à Saint-Lô, ville historique de la mutuelle.

Située 2 rue du Neufbourg, en plein cœur du centre-ville, cette nouvelle adresse est ouverte du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30.

Les adhérents de la région Normandie et du Saint-Lois peuvent désormais :

- Déposer facilement leurs documents (factures, devis, justificatifs...) ;
- Rencontrer un conseiller, poser leurs questions et bénéficier d'un accompagnement personnalisé.

Une présence locale renforcée, fidèle à l'engagement de Mutame & Plus : être au plus proche de ses adhérents.

⇒ Octobre Rose

Mutame & Plus aux côtés de la prévention et de la recherche

Chaque année, Octobre Rose est un temps fort pour sensibiliser au dépistage et soutenir la recherche contre le cancer du sein. Fidèle à ses valeurs de solidarité et de prévention, Mutame & Plus s'engage aux côtés des acteurs locaux et des structures de santé.

Cette année encore, nous avons renouvelé notre soutien à plusieurs initiatives :

- À Belfort, un soutien à la course d'orientation solidaire organisée par le CCAS, ainsi qu'à une exposition photo de light painting, véritable œuvre collective de sensibilisation.

- En Normandie, un don de 1 000 € au centre Baclesse, acteur majeur de la recherche et de soins contre le cancer du sein.

À travers ces actions, Mutame & Plus affirme son rôle : accompagner, prévenir et contribuer, à son échelle, à faire reculer la maladie.

Parce que la santé ne se limite pas aux remboursements, Mutame & Plus est fière de s'engager dans la lutte contre le cancer.



S'engage pour Octobre Rose

Contrat

Le contrat « Mutame Atout Santé Plus » évolue : plus de garanties, plus de bien-être !

Dès le 1^{er} janvier 2026, votre contrat se renforce avec des remboursements boostés, une meilleure prise en charge des soins essentiels et deux packs inédits pour allier prévention, santé et équilibre.

Mutame & Plus fait évoluer le contrat Mutame Atout Santé Plus pour répondre aux besoins d'aujourd'hui. Le Conseil d'administration a décidé de mettre fin, au 31 décembre 2025, aux indemnités journalières, devenues moins nécessaires depuis la mise en place de la PSC prévoyance au 1^{er} janvier 2025, qui couvre désormais mieux les arrêts de travail. L'enveloppe d'1 M€ est réinvestie pour améliorer vos

garanties : remboursements accrus pour les enfants et familles, meilleure couverture dentaire et hospitalière, soins de ville revalorisés et nouveaux packs Prévention & Bien-Être. L'objectif est de réduire votre reste à charge, soutenir votre santé au quotidien et vous accompagner à chaque étape de votre vie.

>> Plus de détails sur le site internet de la mutuelle, rubrique « Actualités ».

⇒ *Technologie*

Uti: une IA dédiée à la santé menstruelle

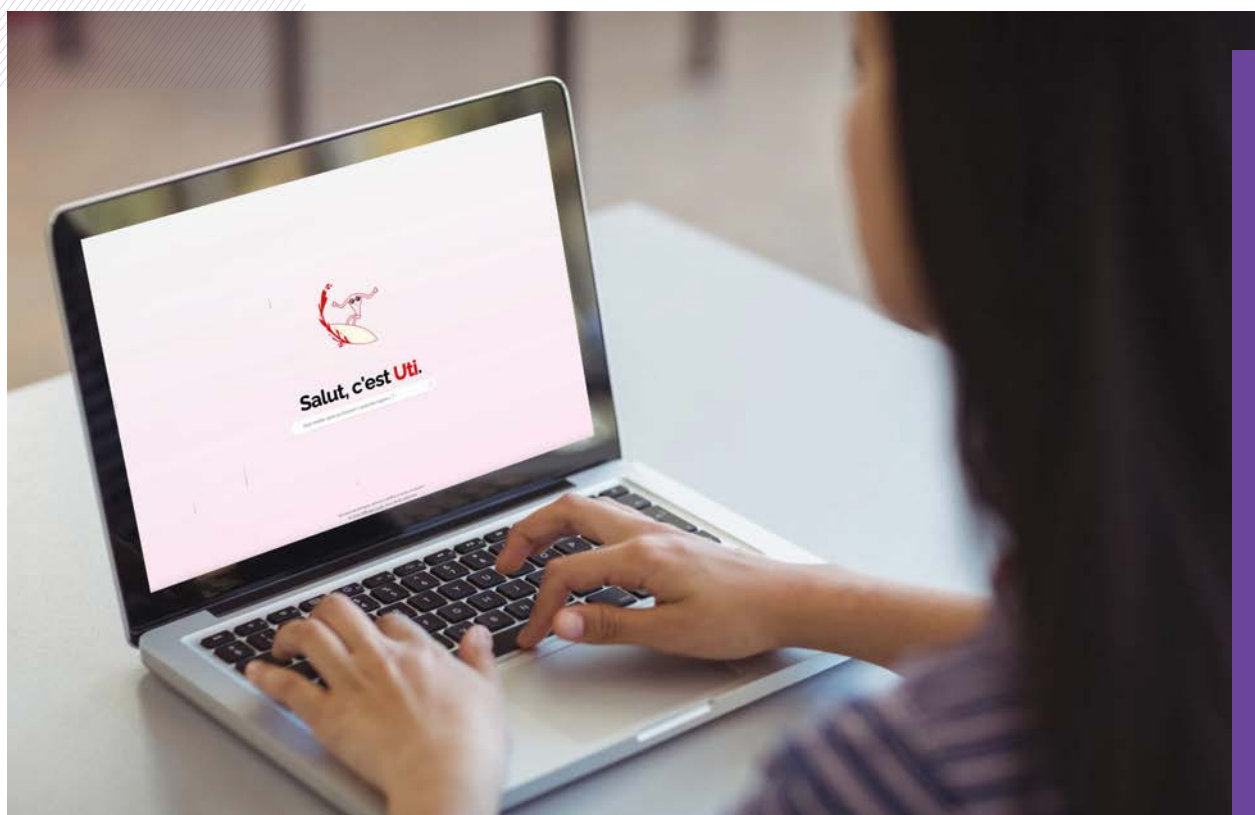
Lancé le 8 mars, Uti.kiffetoncycle.fr est un nouvel outil d'intelligence artificielle conçu pour répondre aux questions des femmes sur leur santé gynécologique et menstruelle.

— Crédit France Mutualité N° : 651

Ce compagnon est gratuit et sans inscription avec un accès totalement anonyme. L'IA de Uti s'appuie sur une base de données élaborée avec des experts en santé gynécologique. Ce projet a remporté, en novembre 2024, le prix du public et du jury (composé de médecins, sages-femmes et chercheurs) lors du Hackathon européen Innov'her, dédié à la santé des femmes. Uti n'a pas pour

vocation de remplacer un spécialiste de santé mais plutôt d'aider les femmes à mieux comprendre leur corps et leurs cycles menstruels en répondant à toutes leurs questions.

>> Plus d'information sur notre article <https://www.mutame-plus.fr/uti-lia-qui-revolutionne-lacces-a-linformation-sur-la-sante-menstruelle/>



Maire employeur : les collectivités, dans une gestion proactive

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

— Estelle Chevassu

Quels freins au recrutement ?

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

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

→ Des services publics de qualité maintenus !

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

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

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

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



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

→ Une montée en puissance du bien-être au travail

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

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

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

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

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

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

→ Finances et attractivité, les défis du prochain mandat

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

cas également pour 54 % des DGARH et des DRH.

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

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



Protection sociale complémentaire : les collectivités s'organisent progressivement

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



1^{er} enseignement

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

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



2^e enseignement

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

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

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



3^e enseignement

De la difficulté de passer des intentions aux actes.

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

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

mis en place aucun dispositif en santé.

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



4^e enseignement

Encore trop d'agents insuffisamment informés.

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

maladie s'exposent à une grande précarité s'ils ne sont pas bien couverts ou pas du tout couverts.

L'enquête révèle que la formation et les réunions d'information restent trop peu déployées, mettant l'accent sur l'enjeu de la diffusion en interne de l'information, encore trop souvent négligée. Dans cette démarche, les centres de gestion et les mutuelles sont amenées à jouer un rôle stratégique d'accompagnement et de soutien des collectivités territoriales.

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

Évolution

Les infirmiers en pratique avancée autorisés à prescrire

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

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

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

— Sophie Lupin



Accueil

Un centre de soins pionnier pour les enfants victimes de violences

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

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

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



de Paris (AP-HP), réunira une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé médicaux et paramédicaux pour un parcours personnalisé.

Im'pactes prévoit déjà le déploiement de centres similaires dans d'autres régions (Hauts-de-France, Nouvelle-Aquitaine, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Auvergne-Rhône-Alpes), avec la même exigence de coordination et d'excellence.

— Sophie Lupin

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

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

— Justine Ferrari

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

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

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

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

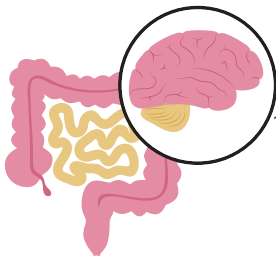
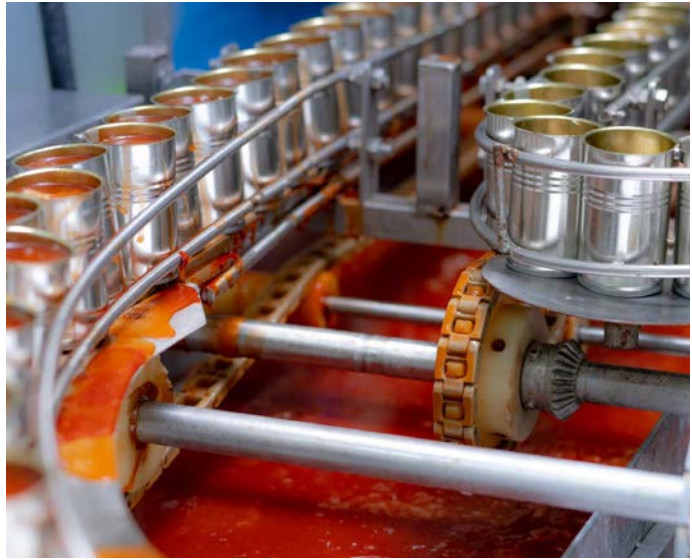
Ainsi, fabriquer ce type d'aliments implique un processus industriel gourmand en ressources. Souvent riches en additifs et pauvres en nutriments, ils nécessitent des chaînes logistiques complexes, puisqu'ils sont composés de substances rarement utilisées lors de la préparation des repas à domicile (isolats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

→ Plus d'eau et plus de déchets

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

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

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



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

— Justine Ferrari

1 • Un risque de mortalité augmenté

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

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

2 • Un ennemi de l'humeur

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

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

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

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

3. Un lien inquiétant avec certains cancers

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

• Une étude publiée dans Thorax observe chez les gros consommateurs de ces produits (pain industriel, charcuteries, plats prêts à réchauffer) un risque de cancer du poumon 41 % plus élevé, sans lien unique avec le tabac.

• Les procédés de cuisson à haute température (chips, nuggets) favorisent la formation d'acrylamide et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques, classés « probables cancérogènes » par le CIRC.

• Sur 100 000 adultes suivis pendant 12 ans en Europe, la surconsommation d'aliments ultra-transformés est également associée à un excès de cas de cancers digestifs (colorectal, pancréas).

4. Santé cardiovasculaire et métabolisme

Ces produits aggravent le terrain cardiométabolique.

• Dans une analyse de la cohorte NutriNet-Santé, chaque portion quotidienne supplémentaire de boisson sucrée industrielle allait de pair avec une augmentation de 10 % du risque d'hypertension.

• Les résultats du British Medical Journal (février 2024) confirment un surcroît de 20 % de mortalité cardiovasculaire chez les plus gros consommateurs d'aliments ultra-transformés.

• L'excès de sucres rapides et d'acides gras trans détériore la paroi vasculaire, tandis que la haute densité énergétique favorise la résistance à l'insuline et la prise de poids.



5 • Des solutions au quotidien pour reprendre la main

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

1. Planifier ses repas

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

2. Remplacer astucieusement

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

3. Redécouvrir la cuisine maison

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

4. Lire les étiquettes

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

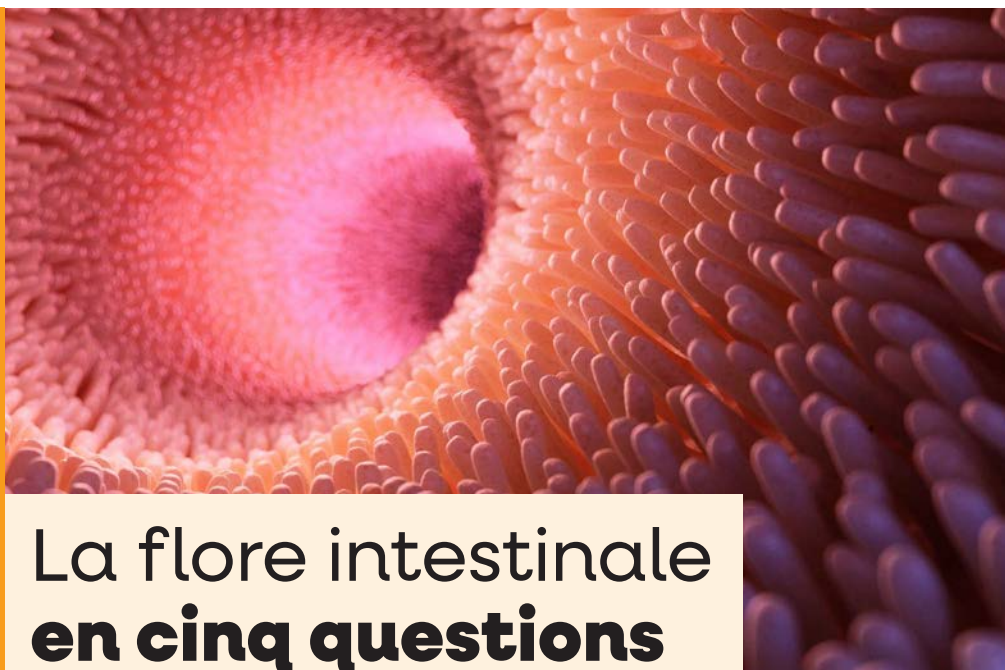
5. Adopter la règle du 80/20

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

6. Impliquer ses proches

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

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



La flore intestinale en cinq questions

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

— Clémentine Delignières

1

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

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

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

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

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

^{*}Incroyable microbiote ! Voyage au coeur des étonnants pouvoirs de l'intestin, Dr Julien Scanzi, Leduc, 2022.

Sources :

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

2

➤ De quoi se compose-t-il ?

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

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

3

➤ Quelles sont les conséquences d'un déséquilibre ?

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

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

4

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

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



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

5

➤ Comment en prendre soin ?

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

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

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

➤ 450 millions d'euros

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



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

— Sophie Lupin

=25 %

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

— Sophie Lupin

82 %

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

— Sophie Lupin

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

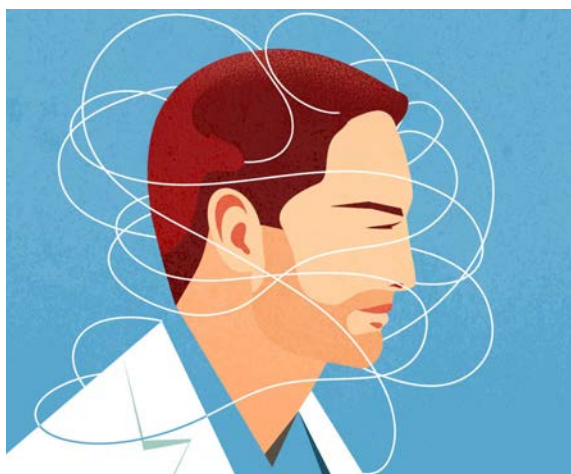
À l'occasion de la Journée mondiale de la maladie de Parkinson du 11 avril, l'association France Parkinson rappelle que le vieillissement de la population reste le principal facteur de cette progression. Mais l'environnement joue également un rôle, notamment l'exposition aux pesticides. Parmi l'ensemble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

— Sophie Lupin

+112%



⇒ 35%



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

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

— Sophie Lupin



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

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

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

→ Notre esprit mutualiste, au cœur de ce numéro anniversaire

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

→ L'information : un pilier de notre mission

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

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

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

→ Pourquoi ce jeu concours ?

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

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



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

Qui peut participer ?

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

Comment participer ?

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

Tirage au sort

- Le 15 décembre 2025, sous contrôle d'huisier (Maître Stéphane Quillet, Commissaire de justice à Paris 15e).

Annonce des gagnants

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



Nom :

Prénom :

E-mail :

☐

Je suis adhérent à la mutuelle Mutame & Plus

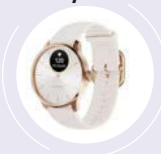
☐

J'ai lu et j'accepte le règlement

À gagner

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

1^{er} prix



2^e prix



3^e prix



Participez à notre *grand jeu concours* du 100^e numéro

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

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



ECO

20 g
valable jusqu'au
14/12/2025



MUTAME
AUTORISATION 43110
75482 PARIS CEDEX 10