

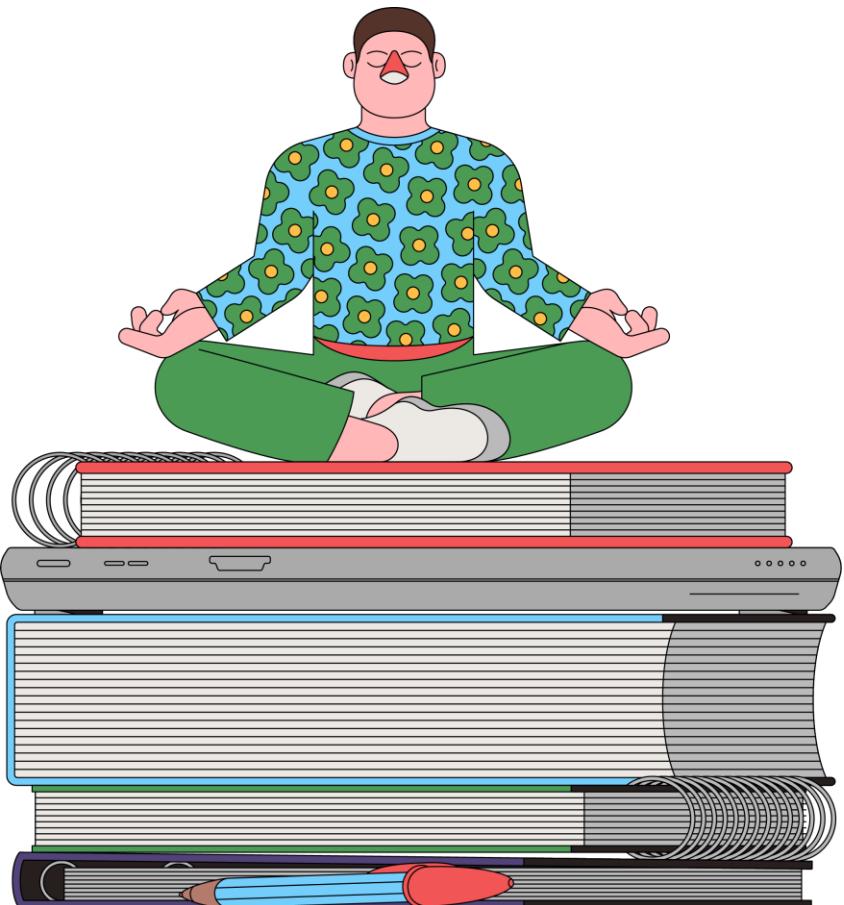
# Présentation de la prévention PSC

## MEAE et AEFE

30/12/2025



# Sommaire



<b>Synthèse et Macro-planning de la prévention</b>	3
<b>Les webinaires thématiques</b>	7
<b>Les campagnes de santé publique</b>	9
<b>Les journées de dépistage</b>	14
<b>Vivoptim</b>	16
<b>Lyv</b>	20
<b>Vocal'iz</b>	23
<b>E-learning</b>	25
<b>Notre réseau</b>	27

# 1.

---

## La prévention pour le MEAE et l'AEFE

- Synthèse des dispositifs
- Macro-planning de déploiement

# Synthèse des dispositifs de prévention pour le MEAE

Dispositifs de prévention	Type de dispositifs	Modalité	Bénéficiaires	Localisation	Durée
<b>Vivoptim</b>	Le compagnon santé virtuel : avec des parcours <b>Santé Mentale, Sport Santé et Capital Santé + 3 coachings individuels + accès aux autres services et contenus en ligne</b>	En ligne	Adhérents MEAE et AEFE et leurs ayants droit	France + Etranger	Toute la durée du contrat
<b>Lyv</b>	Application conçue pour aider les agents à mieux vivre avec l'endométriose.	Application	Adhérents MEAE et AEFE assurés	France + Etranger	Toute la durée du contrat
<b>Vocal'iz</b>	Application pour optimiser et protéger son capital vocal	Application	Agents de l'AEFE	France + Etranger	Toute la durée du contrat
<b>Plateforme E-learning</b>	Module consultable en ligne sur les troubles musculo squelettiques	En ligne	Adhérents MEAE et AEFE	France + Etranger	1 an
<b>Campagnes de santé publique</b>	<b>1 à 3 campagnes par an</b> : octobre rose , SISM; Journée des droits de la femme	Campagne	Adhérents MEAE et AEFE	France	Toute la durée du contrat
<b>Webinaires</b>	<b>2 cycles de webinaires interactifs par an sur la santé physique, la santé mentale, la santé relationnelle</b>	Webinaire	Agents MEAE et AEFE	Etranger	Toute la durée du contrat (1 heure par webinaire)
<b>Réseaux de prévention</b>	Dossiers thématiques d'information Conseils de prévention dans nos newsletters Supports de sensibilisation Un réseau national de professionnel de prévention	Mixte	Adhérents MEAE et AEFE	France + Etranger	Toute la durée du contrat
<b>Dépistage</b>	dépistage de 150 à 200 agents sur 6 journées par an réparties entre l'IDF et la région Loire atlantique. réparties comme suit : 4 en IDF et 2 en Loire atlantique	Présentiel	Adhérents MEAE et AEFE	France	Toute la durée du contrat

# Macro-planning du déploiement prévention 2026

Trimestre 1 2026			Trimestre 2 2026			Trimestre 3 2026			Trimestre 4 2026		
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>Phase transverse : coordination et pilotage</b>	 CPPS 22/01			 Point de suivi				 Bilan d'usage Lyv et e-learning			 Réunion de bilan 2026 et cadrage pour 2027
<b>Webinaires</b>	 Webinaire Vivoptim <u>Date à définir</u>	 Webinaire Lyv <u>Date à définir</u>		 Webinaire thématique n°1 <u>Date à définir</u>				 Webinaire thématique n°2 <u>Date à définir</u>			
<b>Campagnes de santé publique</b>	<i>Février :</i> <ul style="list-style-type: none"><li>Diffusion des événements dans l'Agenda Prevention -site mgen.fr</li></ul> 							<i>Septembre :</i> <ul style="list-style-type: none"><li>Diffusion des événements dans l'Agenda Prevention -site mgen.fr</li></ul> 			
<b>Dispositifs digitaux</b>	Accès en illimité sur l'année à Vivoptim, Lyv, Vocal'iz et notre plateforme e-learning selon les modalités										
<b>Dépistage</b>	6 journées de dépistage par an										
	Présentation de la prévention PSC MEAE-AEFE 30/12/2025										

# 2.

---

## Les webinaires thématiques

---

# Des Webinaires de prévention adaptés à vos agents

## DESCRIPTIF

- MGEN propose 2 cycles de webinaires par an. Ces webinaires s'articulent dans une dynamique de santé globale, en abordant les piliers de notre santé : la santé physique, la santé mentale, la santé relationnelle, avec un accent fort sur le renforcement des compétences psychosociales.
- Après chaque webinar les agents sont invités à répondre à un questionnaire de satisfaction

Le programme de ces webinaires sera travaillé et décidé en comité de pilotage avec la CPPS en fonction des besoins du ministère

Par exemple, la programmation pourrait être :



### Année 1

- Découvrir les premiers secours en santé mentale
- Savoir manger sain pour sa pause déjeuner

### Année 2

- Cap sur un sommeil de qualité
- Savoir apaiser son mental

### Année 3

- Bouger pour sa santé
- Comprendre ses émotions pour bien vivre avec

### Année 4

- Prendre soin de sa vue
- Prendre soin de sa voix pour s'épanouir et se sentir bien

### Année 5

- Prendre soin de son audition
- Eviter ou déjouer les addictions

# 3.

---

## Les campagnes de santé publique

---

# Trois campagnes de santé publique par an

## DESCRIPTIF

3 campagnes de santé publique (Octobre rose, semaine d'information sur la santé mentale et Journée internationale des droits des femmes) avec une cinquantaine d'événements organisés partout en France.

Les adhérents sont invités à des ciné-débat et représentations théâtrales, des expositions, des conférences, des ateliers, des challenges sportifs, des ateliers d'apprentissage d'auto-surveillance individuelle avec des professionnels de santé...



Octobre rose

### Objectifs généraux :

- ✓ Sensibiliser, femmes et hommes sur la prévention des cancers dont le cancer du sein et le dépistage



SISM

Pendant 2 semaines en octobre

### Objectifs généraux:

- ✓ Promouvoir une vision globale de la santé mentale
- ✓ Informer sur la santé mentale
- ✓ Déstigmatiser les troubles psychiques
- ✓ Favoriser le déplacement des ressources
- ✓ Fédérer les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale
- ✓ Faire connaître les lieux, moyens et personnes pouvant apporter un soutien et une information fiable



Journée des droits des femmes

Le 8 mars

### Objectif :

- ✓ Sensibiliser le grand public aux inégalités entre les femmes et les hommes et aux stéréotypes de genre dans différents secteurs

# Mobilisons-nous contre le cancer du sein !



Plus de 30 événements partout en France



**Entretiens avec des sages-femmes - Section MGEN - Epinal**  
01/10/2025 - Épinal (88)  
Adhérente MGEN

[En savoir plus](#)



**70 - Atelier Parlons SEIN'Plement !**  
01/10/2025 - Luxeuil-les-Bains (70)  
A toutes celles déstresées d'en apprendre davantage sur le dépistage organisé, la mammographie, l'autopalpation...

[En savoir plus](#)



**25 - Atelier Prévention Octobre Rose**  
01/10/2025 - Besançon (25)  
A toutes celles et ceux souhaitant en apprendre davantage sur le dépistage organisé, la mammographie, l'autopalpation...

[En savoir plus](#)

## Exemple : entretiens avec des sage femmes

- Entretien individuel et confidentiel de **25 min** avec une sage-femme, sur la base d'un questionnaire prérempli
- Possibilité d'organisation en distanciel
- Dispositif ouvert aux hommes qui le souhaitent
- Particulièrement prisé lors d'Octobre Rose, mais peut être organisé toute l'année
- Parcours salariés simplifié** : inscriptions et vérification d'éligibilité en ligne, réception d'un compte-rendu sur l'espace personnel libheros sécurisé

Accessibles d'un coup de clic sur [mgen.fr](#) ou l'espace perso



Accueil Nos solutions ▾ Ressources ▾ Nous découvrir ▾

Home / Ressources / La prévention MGEN



**La prévention MGEN**

[L'agenda des rendez-vous prévention](#)

Rendez-vous sur l'agenda prévention

Action de prévention MGEN - Département : 44 - Loire-Atlantique  
Le Dimanche 5 octobre 2025



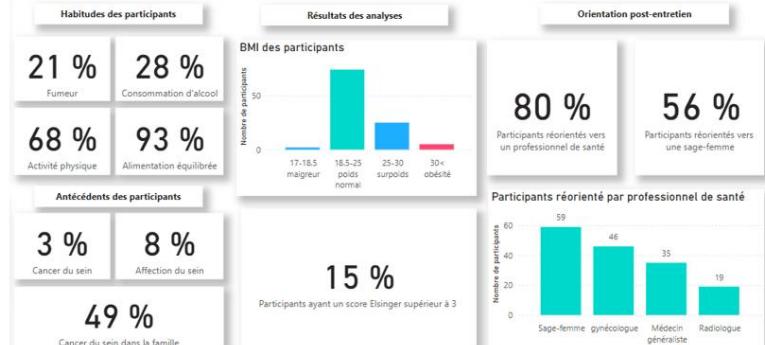
## La Marche Rose à Saint Herblain

**A qui s'adresse l'événement ?**  
Tout public

**Quel sera le programme ?**  
Marchons ensemble contre le cancer du sein ! Choisissez votre défi : 5 km ou 9 km de marche, au départ du Parc de la Bégraisière. Inscription 8€, 6€ reversé à l'ICO.  
Déjà venu.e ? Reviens avec ton tee-shirt MARCHE ROSE UFOLEP ou porte du rose

**Informations complémentaires**  
Pas de ravito : pensez à prendre votre bouteille d'eau.  
Pour s'inscrire : <https://www.helloasso.com/associations/ufolep-44/evenements/marche-rose>... Nous vous attendons nombreux !

## Tableau de bord Prévention Cancer du sein : Impact Santé MGEN



# Parlons santé mentale



## Des initiatives pour réparer le lien

Action de prévention MGEN - Département : 61 - Orne  
Du Mercredi 8 octobre 2025 au Jeudi 9 octobre 2025



**Pour notre santé mentale, réparons le lien dans l'Orne**

**A qui s'adresse l'événement ?**  
Tout public

**Quel sera le programme ?**  
Dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) Grand forum "Retissons le lien social"  
Mercredi 8 octobre 2025 de 10h à 18h  
Halle aux toiles - Alençon

**Informations complémentaires**  
Evénement gratuit et sans inscription, accessible à tous (spectacles, danse, théâtre, clowns...) Journée dédiée à la découverte d'initiatives locales qui favorisent le lien social.  
Plus d'information : <https://rsva.fr/evénement/sims-alencon-2025/>

**Session - du Mercredi 8 octobre 2025 au Jeudi 9 octobre 2025**

**Horaires**  
Début : Mercredi 8 octobre 2025 à 9h00  
Fin : Jeudi 9 octobre 2025 à 18h00

## Un webinaire national

Un Webinaire national intitulé « *La santé mentale, on en parle ?* » aura lieu le **vendredi 17 octobre à 12h30-13h45** (via Zoom).

Il sera animé par Aude Caria, directrice du Psycom (organisme public) et deux expertes de Vivoptim.

1<sup>er</sup> webinaire d'un cycle, il a pour objectifs d'expliciter le vocabulaire autour de la santé mentale, sa dimension systémique, ses déterminants, ses impacts et faire découvrir à nos adhérents les ressources et services de prévention existants sur ce sujet.

Lien d'inscription :

<https://olive.mgen.fr/inscription/b0e3424478e44f1>

## Des webinaires régionaux

Action de prévention MGEN - Département : 31 - Haute-Garonne  
Le Lundi 6 octobre 2025



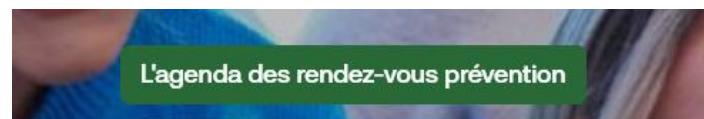
**Webinaire "Cultiver l'intelligence émotionnelle"**

**Public cible**  
Adhérents

**A qui s'adresse l'événement ?**  
A tous ceux qui s'intéressent à la qualité de leurs relations à autrui et à leur bien-être personnel.

**Quel sera le programme ?**  
A travers des échanges et réflexions, la psychologue Cécile NEUVILLE nous permettra de mieux comprendre et gérer nos émotions au quotidien. Elle nous donnera des pistes pour cultiver notre intelligence émotionnelle pour des relations plus apaisées et une vie plus alignée.

**Informations complémentaires**  
Webinaire sur inscription (gratuite mais obligatoire). Le lien de connexion vous parviendra la veille du webinaire. Accessible à toutes les adhérentes et tous les adhérents d'Occitanie.



L'agenda des rendez-vous prévention



Rendez-vous santé  
et Prévention MGEN

Action de prévention MGEN - Département : 00 - Siège

Le Vendredi 17 octobre 2025



### Sensibilisation sur la santé mentale

**A qui s'adresse l'événement ?**  
Tout public, tout le territoire national

**Quel sera le programme ?**  
Webinaire "La santé mentale, on en parle ?", animé par la directrice du Psycom (organisme public) et deux expertes de Vivoptim. Vous pourrez vous informer, poser vos questions sur le tchat et découvrir les ressources et services de prévention existants sur ce sujet.

**Informations complémentaires**  
En distanciel via zoom. Mise à disposition d'un replay. Inscription obligatoire, cliquez sur le bouton "Inscription"

Session - Vendredi 17 octobre 2025

**Horaires**  
de 12H30 à 13H45

[Inscription](#)

## Des soirées débat avec des spécialistes

Action de prévention MGEN - Département : 43 - Haute-Loire  
Le Jeudi 9 octobre 2025



**"To be or not to bipolar" conférence**

**A qui s'adresse l'événement ?**  
à tous

**Quel sera le programme ?**  
Conférence gesticulée sur un parcours de vie pour sensibiliser chacun à prendre soin de sa santé mentale et celle de ses proches

**Informations complémentaires**  
Dans le cadre des SISM 2025, ces échanges ouverts à tous seront suivis d'un temps convivial.

Session - Jeudi 9 octobre 2025

**Horaires**  
de 19h00 à 22h00

**Adresse**  
9 Rue Jules Vallès, 43000 Le Puy-en-Velay, France

En régions, MGEN déploient chaque année sur les territoires des propositions variées d'actions lors de cette période: **ciné débat, marche, conférence, quiz en ligne...**

Les **thèmes** de la journée internationale des droits des femmes sont liés aux **combats historiques** des féministes :

- lutte pour l'égalité sociale, lutte pour obtenir le droit à disposer de son corps,
- lutte pour les libertés, contre toutes les discriminations subies par les femmes
- lutte contre les violences sexistes et sexuelles, le harcèlement moral, sexuel, etc...



En **2024**, un quiz en ligne en 8 questions (dont une version avec les **réponses argumentées** et les sources) a été réalisé afin d'être utilisé localement, selon la stratégie choisie :

- Sur un portail d'entreprise
- Sur un espace numérique interne
- Dans des posts réseaux sociaux dédiés (une question par jour pendant une semaine), etc...

# 4.

---

## Les journées de dépistage

---

# Dépistage

## DESCRIPTIF

- MGEN propose d'organiser le dépistage de 150 à 200 agents sur 6 journées par an réparties entre l'IDF et la région Loire atlantique. réparties comme suit :
  - 4 journées de dépistage en IDF
  - 2 journées en Loire atlantique
- Chaque journée permet d'accueillir 25 à 35 personnes via un parcours simplifié pour l'agent.
- Les dépistages peuvent porter sur différents sujets :
  - Bilan prévention complet prévention, maladies cardiovasculaires, insuffisance rénale chronique, diabète, excès de cholestérol, troubles de la thyroïde
  - Cancers masculins / Cancer de la peau / Cancers féminins
  - Etc...

### Examens possibles

Fréquence cardiaque	Poids	Examen gynécologique	Clichés dermatologiques
Saturation en oxygène	Taille	Frottis cervico-vaginal	Electrocardiogramme
Fréquence respiratoire	Mesure périmètre abdominal	Tests de diagnostic rapide	Spirométrie
Pression artérielle	Auscultation cardio-pulmonaire	Bilans biologiques	Echographie

### Un parcours simplifié pour l'agent

L'employeur fait parvenir les modalités d'inscription par mail (lien de prise de rdv/ numéro de téléphone) à ses agents.

1

2

3

4

5

6



Prise de RDV  
en ligne ou par téléphone.



Prise en charge par une infirmière  
Accompagnement, questionnaire, prise des mesures



Fin de consultation  
Le patient reçoit les documents médicaux



RDV au point d'accès de télémédecine

Le point d'accès est positionné au cœur de son lieu de travail pour une prise en charge à des plages horaires prédéterminées



Connexion du patient

avec le médecin par l'infirmière :  
téléconsultation synchrone ou téléeexpertise asynchrone

5.

---

**Vivo**ptim

---



### Vivoptim c'est quoi ?

Vivoptim est un service d'accompagnement santé innovant qui propose un suivi personnalisé aux agents afin d'améliorer leur bien-être au quotidien. Accessible en ligne et par téléphone, il offre un **programme de prévention sur mesure, encadré par des professionnels de santé**. Que ce soit pour mieux gérer son stress, adopter un mode de vie plus sain, arrêter de fumer ou prévenir les maladies chroniques, Vivoptim accompagne chaque utilisateur à son rythme pour des résultats durables.



### Les avantages pour les agents

- ✓ Auto-évaluation en ligne de sa santé
- ✓ Plan personnel de santé
- ✓ Accès à des professionnels de santé (5j/7)
- ✓ Conseils et connaissances médicales en accès illimité
- ✓ Détection des risques et recommandations personnalisées
- ✓ Des entretiens téléphoniques ou en visio avec un professionnel de santé
- ✓ Orientation vers un parcours de soins si nécessaire
- ✓ Ateliers thématiques avec un expert (1 mercredi/mois)
- ✓ Séances d'Activité Physique en ligne (tous les jeudis soir)
- ✓ Coaching digital hebdomadaire
- ✓ Soutien motivationnel pour un engagement durable



### Les avantages pour l'employeur

- ✓ Le repérage des risques santé comme les maladies chroniques physiques et fragilités ou les troubles psychiques
- ✓ Le lien vers les dispositifs d'accompagnement à la reprise du travail après un arrêt long
- ✓ La prévention de l'absentéisme
- ✓ Une assistance aux salariés en détresse



### OBJECTIFS

- ✓ Accompagnement sur mesure pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé : gestion du stress, condition physique, alimentation, sommeil, arrêter de fumer, mieux vivre avec votre maladie...
- ✓ Améliorer vos habitudes de vie et préserver durablement votre santé
- ✓ Maintenir la motivation grâce à des échanges réguliers avec des équipes professionnelles



### Impacts mesurés

Le programme de santé globale Vivoptim a fait l'objet d'un suivi scientifique rigoureux sur deux ans :

**72 %**

**des utilisateurs ont réussi à changer leurs comportements santé dans la durée (12 mois).\***

# Pour vous connecter au service, voici le chemin à suivre depuis votre nouvel espace personnel



1  
Sur votre **Nouvel espace personnel**, repérez le service **Vivoptim** via la page **Mes services**.

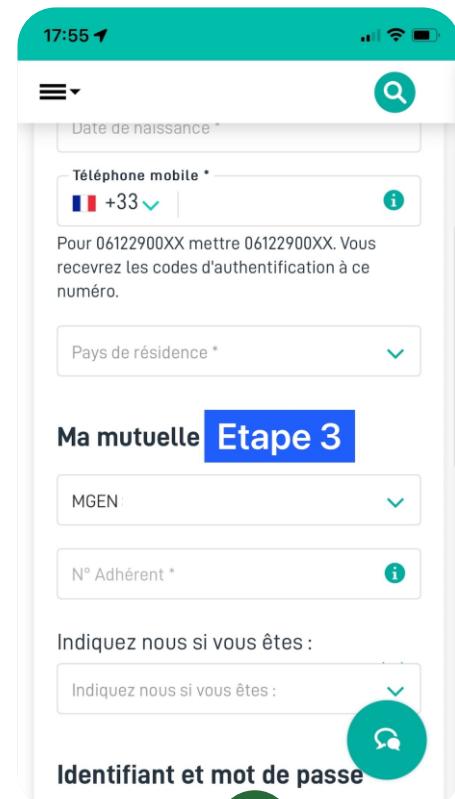
Vous y trouverez un bouton :  
« **Accéder à Vivoptim** ».  
→ Cliquez sur ce bouton pour démarrer le parcours.



2  
Vous accédez alors à l'**interface Vivoptim** pour commencer votre inscription



3  
Vous arrivez sur un **bilan santé interactif**.  
→ Complétez le questionnaire



4  
Inscrivez-vous, indiquez votre mutuelle et ajoutez votre numéro adhérent

# Webinaire de présentation du service Vivoptim

## Objectifs du webinaire

- ✓ Faire découvrir le service Vivoptim
- ✓ Décrire les différents parcours
- ✓ Accompagner les agents dans leur appropriation du parcours prévention
- ✓ Répondre en direct aux questions

## Modalités

 **Durée :** 1 heure

 **Animé par :** Anis Grouz – Directeur des opérations et relations clients de notre solution Vivoptim

 **Dates proposées :** A définir lors de la CPPS

## Déroulé du webinaire :

1. Introduction
2. Présentation du service Vivoptim
3. Evaluation de vos connaissances santé
4. Présentation de cas de participants suivis
5. Démonstration de l'inscription à Vivoptim
6. Temps d'échange : Question / réponses



## En complément

- **Test en conditions réelles à prévoir :** Identifier 1 ou 2 agents du ministère pour s'assurer du bon fonctionnement des accès
- **Replay**
- **Plan de communication à construire :** Pour garantir la connaissance du service, un plan de diffusion auprès des agents est important.
  - Si un interlocuteur communication est identifié côté ministère, MGEN peut l'accompagner dans la mise en place des actions de communication.

6.

---

Lyv

---

## Lyv : mettre fin à l'errance et apaiser les souffrances de l'endométriose

### DESCRIPTIF

Lyv est une application conçue pour aider les agents à mieux vivre avec l'endométriose. Basée sur un parcours thérapeutique alliant science et expérience des patientes, elle transforme le quotidien des femmes touchées. Développée avec des professionnels de santé experts en endométriose, cette solution digitale pluridisciplinaire améliore la qualité de vie et prévient l'aggravation et la chronicisation des symptômes.



### Impacts mesurés

- ✓ **Trois fois plus de femmes** ont vu leur qualité de vie s'améliorer
- ✓ **Deux fois plus de femmes** ont vu leur niveau d'anxiété diminuer

### Impacts déclarés

- ✓ **98,9% de satisfaction**
- ✓ 69% des participantes déclarent une **amélioration de leur qualité de vie**
- ✓ 50% des utilisatrices constatent une réduction de la douleur

### Les bénéfices de LYV



#### Mieux comprendre sa maladie pour agir :

Une source unique d'informations fiables et vérifiées sur l'endométriose, pour mieux comprendre la maladie qui vous touche.



#### Cibler les symptômes en installant de nouvelles routines :

Une boîte à outils pluridisciplinaire conçue avec des professionnels de santé experts de l'endométriose, pour instaurer des changements durables dans votre vie.



#### Obtenir (enfin) des réponses à ses questions :

Un accès aux connaissances et aux conseils des meilleurs professionnels de santé experts de l'endométriose, pour faire des choix éclairés.



#### Rompre l'isolement :

Une communauté concernée et bienveillante pour vous écouter et avec laquelle échanger en toute confiance sur les thématiques qui vous concernent.



Un webinaire de présentation du service sera réalisé en mars 2026 pour présenter l'application Accès à Lyv : Il y'a une vignette sur l'espace perso qui renvoie vers Lyv, il y'a un contrôle de surface, avec questionnaire et demande de numéro d'adhérent.



# Webinaire de présentation de Lyv

## Objectifs du webinaire

- ✓ Faire découvrir le service Lyv
- ✓ Présenter l'endométriose
- ✓ Accompagner les agents dans leur appropriation du parcours prévention
- ✓ Répondre en direct aux questions



## Modalités



**Durée :** 45 min + temps d'échanges (1h maximum)

**Horaire :** 13h – 14h



**Intervenant :** Hélène Antier / Chloé Bonnet et Maia Alexaline, PhD



**Dates proposées :** A définir lors de la CPPS

## Déroulé du webinaire :

### 1. Introduction

- Présentation du ministère et des intervenants

### 2. L'endométriose

- Définition, chiffres clés, symptômes, diagnostic, traitements

### 3. Endométriose & travail

- Chiffres clés, Impacts professionnels, aménagements possibles
- Intervention du ministère (accord TLT, RQTH, dispositifs internes)

### 4. Présentation du dispositif médical Lyv Endo®

- Fonctionnalités de l'app
- Contenus, connexion, service d'assistance

### 5. Questions / Réponses

### 6. Témoignage (optionnel)

- Échange possible avec une utilisatrice de l'application



## En complément : *supports remis aux agents* :

- Présentation PPT du webinaire
- Replay
- Document de Questions/Réponses consolidé
- Mémento Endométriose (réalisé par MGEN)



7.

---

Vocal'iz

---

# Vocal'iz : un coach vocal innovant



## Vocal'iz c'est quoi ?

Véritable coach vocal, l'application Vocal'iz permet de connaître sa voix, de la préserver et de la travailler au quotidien. Ludique et pédagogique, cette application est une invitation à trouver la meilleure façon de découvrir, d'optimiser et protéger son capital vocal : analyse vocale, exercices portant sur tous les paramètres du geste vocal, articles informant sur l'univers de la voix.



## Fonctionnalités clés

- ✓ **Analyse vocale personnalisée** : Évaluez les caractéristiques de votre voix, telles que l'intensité, la fréquence et le timbre, pour mieux la comprendre et l'améliorer.
- ✓ **Programmes de coaching sur mesure** : Accédez à des exercices adaptés à vos besoins spécifiques, élaborés en partenariat avec des experts de la voix.
- ✓ **Plus de 60 exercices professionnels** : Travaillez votre posture, votre souffle, votre articulation et bien plus encore grâce à des exercices conçus par des orthophonistes et des spécialistes.
- ✓ **Ressources éducatives** : Découvrez des articles informatifs sur le fonctionnement de la voix, ses pathologies et des conseils pour en prendre soin au quotidien.



## Pourquoi l'utiliser ?

- ✓ **Pour toute personne utilisant intensivement sa voix dans un cadre professionnel et personnel**: enseignants, conférenciers, manageurs...
- ✓ **Pour l'employeur** : c'est un outil intégré aux parcours de prévention pour améliorer le bien-être vocal des agents



## OBJECTIFS

- ✓ Découvrir et comprendre sa voix
- ✓ Accompagner l'utilisateur dans la préservation et l'optimisation de ses performances vocales
- ✓ Prévenir la fatigue et les troubles vocaux via une approche préventive.
- ✓ Connaître sa voix, acquérir des conseils, des exercices et informations pour protéger et placer sa voix
- ✓ Favoriser une pratique autonome avec des exercices quotidiens

## Comment se connecter à Vocal'iz?

1. Télécharger l'application
2. Ouvrir l'application
3. S'identifier / Se connecter
  - Si vous êtes déjà utilisateur : entrer vos identifiants habituels
4. Première connexion / création de compte
  - Si vous n'avez pas encore de compte, suivez les étapes de création (nom, email, mot de passe)
  - Complétez votre profil vocal (ex : profil, caractéristiques de votre voix)
5. Effectuer l'analyse vocale
  - L'application vous proposera ensuite des programmes personnalisés basés sur les résultats
6. Commencer à utiliser les fonctionnalités
  - Accéder aux exercices
  - Consulter des contenus et conseils pour améliorer votre voix

8.

---

## E-learning

---

# Plateforme E-learning

## DESCRIPTIF

Afin de répondre à un besoin de formation en santé et en s'adaptant aux conditions de travail de chacun, MGEN met à disposition une plateforme d'e-learning. C'est un outil de formation digital dédié à la prévention en entreprise. Accessible en ligne, elle permet aux agents de se former à leur rythme sur des thématiques clés. Grâce à des modules interactifs intégrant vidéos pédagogiques, quiz et mises en situation, cette plateforme vise à sensibiliser et accompagner les salariés dans l'adoption de bonnes pratiques, tout en répondant aux obligations légales de l'employeur en matière de prévention des risques professionnels.

### Gestes et postures

- ✓ Télétravail
- ✓ Travail sur écran
- ✓ Manutention
- ✓ Conduite
- ✓ Gestes et postures du quotidien
- ✓ Troubles musculo-squelettiques
- ✓ etc.



Chaque agent aura un accès en illimité sur l'année pour suivre ses parcours ou modules choisis depuis un téléphone, une tablette ou un ordinateur.

# 9.

---

## Notre réseau

---

## Notre réseau régional pour un accompagnement de proximité



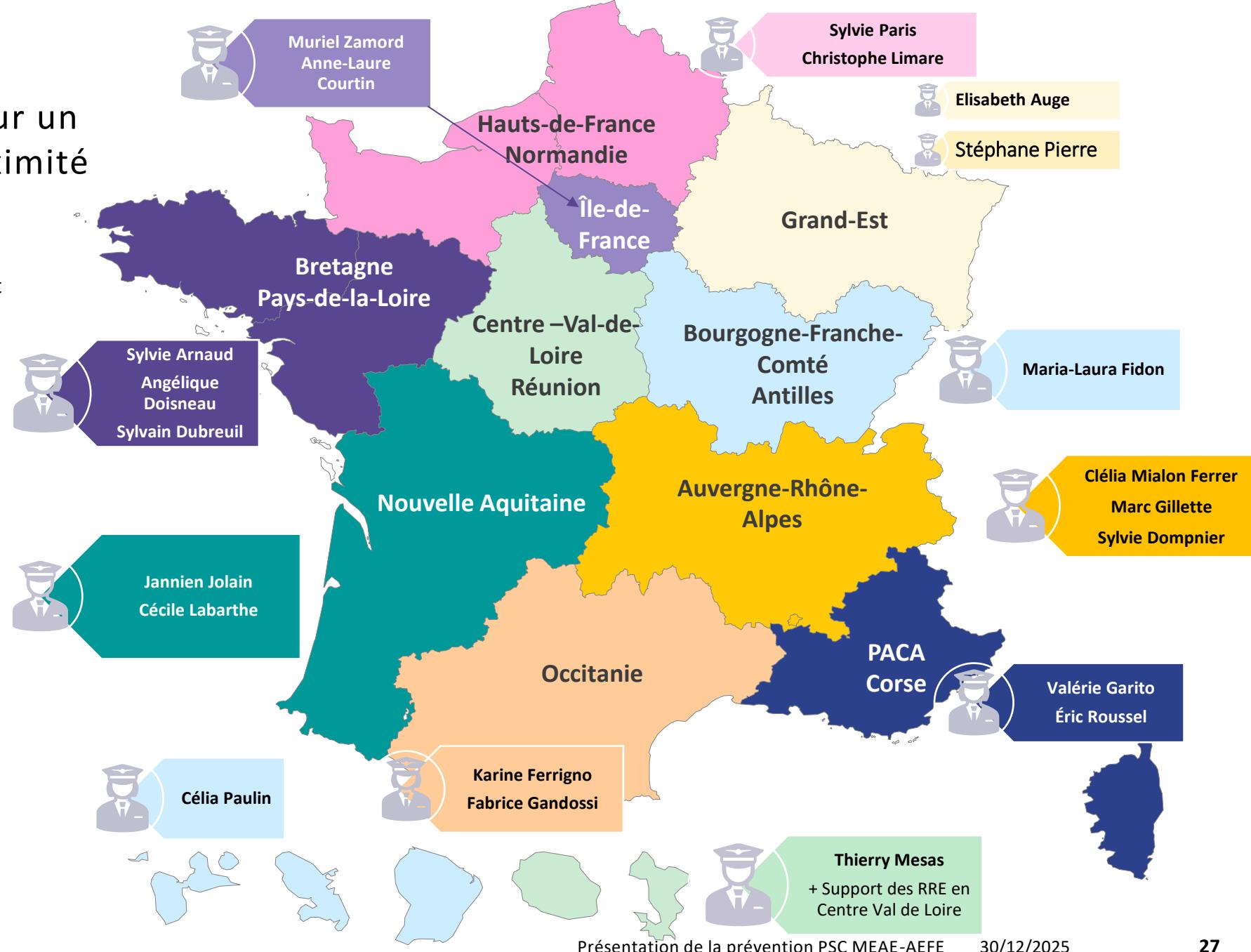
Nos **Responsables Régionaux Prévention** sont les relais territoriaux de la stratégie de prévention MGEN.

Ce sont des **experts de terrain**, dotés d'une connaissance fine de la prévention, des enjeux locaux de santé au travail et des acteurs institutionnels.



Ce qu'ils peuvent apporter à vos assistant prévention et/ou relais en région :

- Une relation directe avec les équipes du ministère en région
- Un appui pour adapter les campagnes au contexte local
- De l'information
- Des préconisations et des conseils sur des sujets de prévention et santé au travail
- La capacité à faire le lien avec le national



## Contacts de notre réseau

Région	Responsables régionaux de prévention	Téléphone	Mail
Auvergnes Rhône Alpes	Marc GILLETTE	06 40 86 39 87	<a href="mailto:mgillette@mgen.fr">mgillette@mgen.fr</a>
Auvergne Rhône-Alpes	Clélia MALON FERER	06 74 99 49 00	<a href="mailto:cmialonferrer@mgen.fr">cmialonferrer@mgen.fr</a>
Auvergne Rhône-Alpes	Sylvie DOMPNIER	06 40 86 35 22	<a href="mailto:sdompnier@mgen.fr">sdompnier@mgen.fr</a>
Bourgogne Franche Comté	Maria Laura FIDON	07 84 34 44 56	<a href="mailto:mfidon@mgen.fr">mfidon@mgen.fr</a>
Antilles	Célia PAULIN	06 90 51 01 30	<a href="mailto:cpaulin@mgen.fr">cpaulin@mgen.fr</a>
Grand Est	Elisabeth AUGE	06 89 19 94 88	<a href="mailto:eauge@mgen.fr">eauge@mgen.fr</a>
Grand Est	Stéphane Pierre	06 25 94 31 88	<a href="mailto:SPIERRE2@mgen.fr">SPIERRE2@mgen.fr</a>
Hauts de France / Normandie	Sylvie PARIS	06 33 79 87 74	<a href="mailto:sparis@mgen.fr">sparis@mgen.fr</a>
Hauts de France / Normandie	Christophe LIMARE	06 86 34 87 64	<a href="mailto:climare@mgen.fr">climare@mgen.fr</a>
Bretagne / Pays de la Loire	Sylvie ARNAUD	06 40 86 32 29	<a href="mailto:SARNAUD1@mgen.fr">SARNAUD1@mgen.fr</a>
Bretagne / Pays de la Loire	Angélique DOISNEAU	06 38 87 14 42	<a href="mailto:adoisneau@mgen.fr">adoisneau@mgen.fr</a>
Bretagne / Pays de la Loire	Sylvain DUBREUIL	06 40 86 35 50	<a href="mailto:sdubreuil@mgen.fr">sdubreuil@mgen.fr</a>
Île-de-France	Muriel ZAMORD	06 71 07 14 52	<a href="mailto:mzamord@mgen.fr">mzamord@mgen.fr</a>
Île-de-France	Anne Laure COURTIN	07 84 56 51 35	<a href="mailto:acourtin@mgen.fr">acourtin@mgen.fr</a>
Nouvelle Aquitaine	Jannien JOLAIN	06 47 56 69 96	<a href="mailto:jjolain@mgen.fr">jjolain@mgen.fr</a>
Nouvelle Aquitaine	Cecile LABARTHE	07 88 48 15 63	<a href="mailto:CLABARTHE@mgen.fr">CLABARTHE@mgen.fr</a>
Occitanie	Karine FERRIGNO	06 40 86 40 95	<a href="mailto:kferrigno@mgen.fr">kferrigno@mgen.fr</a>
Occitanie	Fabrice GANDOSSI	06 45 92 77 00	<a href="mailto:fgandossi@mgen.fr">fgandossi@mgen.fr</a>
PACA / Corse	Valérie GARITO	06 07 10 00 87	<a href="mailto:vgarito@mgen.fr">vgarito@mgen.fr</a>
PACA / Corse	Éric ROUSSEL	06 47 18 96 94	<a href="mailto:EROUSEL@mgen.fr">EROUSEL@mgen.fr</a>
Centre Val de Loire / Réunion	Thierry MESAS	+262 693 77 90 30	<a href="mailto:tmesas@mgen.fr">tmesas@mgen.fr</a>

**Pour toutes questions  
merci de contacter :**

**Mélusine Harle**  
Directrice de la  
prévention

**mharle@mgen.fr**

**P : 06 72 17 37 02**

**Wissal Houeto**  
Responsable de projet  
de santé

**WHOUETO@mgen.fr**

**P : +33638248141**

**Yacine Lahcene**  
Chef de projet prévention  
santé

**ylahcene@mgen.fr**

**P : 06 20 06 06 54**

**MGEN.** Première mutuelle des agents du service public

