



Avec l'appli Vocal'iz, MGEN vous offre un coach vocal à domicile !

En cette période hivernale, le groupe MGEN s'attaque aux troubles de la voix.

Reconnues comme des maladies professionnelles en Grande-Bretagne, en Finlande et en Pologne, les troubles de la voix (extinctions de voix, enrrouements, laryngites, aphonies...) demeurent dans notre pays méconnus ou négligés. Pourtant, ces troubles qui affectent les femmes 4 fois plus que les hommes, touchent 1 professionnel sur 3, notamment dans les métiers où la voix est le premier outil de travail, comme ceux de l'enseignement. Pour eux, les origines de ces pathologies sont plus souvent fonctionnelles qu'infectieuses : les organes de la voix fatiguent et s'abîment quand ils sont trop ou mal sollicités.

Apprendre à mieux utiliser sa voix constitue la première des solutions pour lutter contre la fatigue et l'altération de son capital vocal. C'est pour cela que le groupe MGEN, fort de son expérience en prévention santé pour les enseignants, lance Vocal'iz, une application mobile gratuite grand public (pour iOS et Android). Développée avec la FNO (Fédération Nationale des Orthophonistes) et l'IRCAM (Institut de recherche et coordination acoustique/musique), Vocal'iz c'est votre orthophoniste à domicile ! Au programme : conseils adaptés à sa voix, vidéos, exercices pratiques... Préservez vos cordes vocales en seulement quelques minutes par jour.

«La voix est un capital qu'il faut entretenir et économiser. Elle conditionne nos relations aux autres, elle exprime ce que nous sommes, notre sensibilité, notre état d'esprit du moment, notre bien-être, notre fatigue ou encore notre anxiété. Il faut y être attentif et en faire bon usage» rappelle Corinne Loie, chargée de prévention et orthophoniste MGEN.



Dans le cadre d'un accord-cadre signé avec le ministère de l'Éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, le groupe MGEN déploie, chaque année, partout en France, plusieurs centaines d'actions de prévention pour entretenir et valoriser son capital santé. Certains projets, comme ceux développés autour la voix depuis plus de 20 ans, s'ouvrent aujourd'hui à un public plus large.

En 2016, le groupe MGEN a formé 4 300 enseignants, via 130 ateliers, et tenu, en écho à la journée mondiale de la voix, un cycle de conférences de sensibilisation d'une demi-journée dont chaque session a rassemblé 400 à plus de 600 personnes (Caen, Rennes, Lyon, Grenoble, Marseille...). Un succès qui se mesure auprès des enseignants – 90% se sentent armés pour se prémunir des troubles de la voix, 95% jugent qu'une formation sur la voix est nécessaire, 58% constatent une amélioration de leur performance vocale – et qui démontre, à l'évidence, un intérêt de tous.

« Le concept de Vocal'iz est innovant, c'est la première application santé grand public sur la voix. Et c'est grâce à notre expérience en prévention que nous avons pu la créer et en faire un outil quotidien pédagogique et ludique pour protéger son capital vocal. Les articles et les exercices ont été développés en collaboration avec la FNO et l'IRCAM par tous types d'experts : orthophonistes, comédiens, chanteurs, acousticiens, informaticiens ont déployé leurs talents afin de créer cet outil performant. Nous nous sommes entourés des meilleurs pour garantir un niveau de qualité le plus proche possible de celui de nos ateliers de terrain » explique Corinne Loie.

Avec Vocal'iz, vous êtes en bonne voix !

Tout comme un coach vocal, l'application répond à plusieurs objectifs :

- Vous accompagner dans la préservation et l'optimisation de vos performances vocales.
- Vous transmettre des conseils, des exercices et des actions de prévention.
- Vous amener à vous exercer quotidiennement pour entrer dans une démarche de progression.

Vocal'iz c'est 3 grandes fonctionnalités pour analyser sa voix, la comprendre et la travailler au quotidien.

Analyser sa voix

**Ténor ou Baryton ?
Mezzo ou Alto ?**

Enregistrez-vous et découvrez votre voix en réalisant votre carte d'identité vocale ! Pour tout savoir sur votre tessiture, l'intensité, le timbre et la fréquence de votre voix (grave, médium, aigu).

Comprendre sa voix

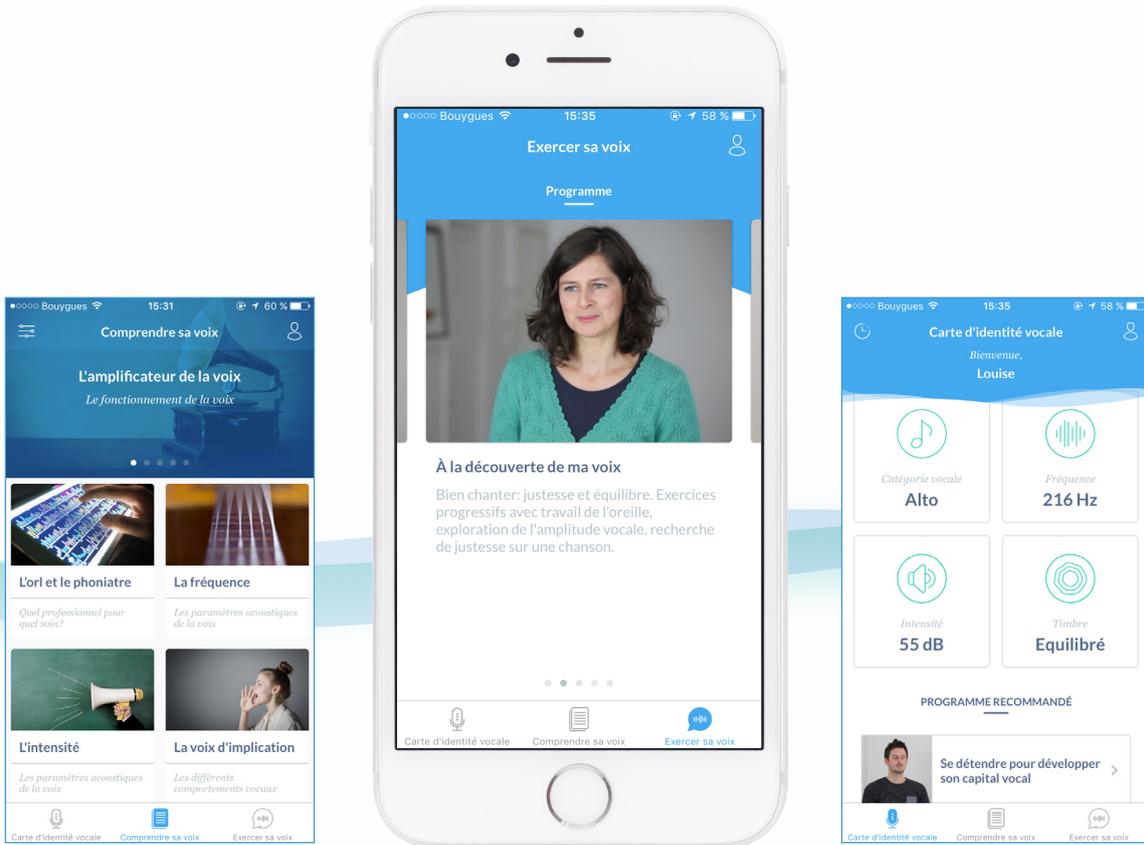
**Comment fonctionne la voix ? Quelles sont ses caractéristiques ?
Ses troubles ?
Qui et quand consulter ?**

Des articles vous révéleront ses mystères : techniques thérapeutiques, comportements vocaux (du chuchotement au cri), hygiène vocale : des conseils d'experts vous guident. Adoptez les bons réflexes !

Exercer sa voix

Grâce aux 5 programmes d'exercices quotidiens, vous prenez soin de votre voix. Pour plus de tranquillité, des vidéos vous guident et vous montrent comment vous exercer.

- **Donner de la voix :** construction de l'équilibre vocal progressif sur 4 semaines.
- **À la découverte de ma voix :** exploration de l'amplitude vocale et de la justesse vous aident à progresser.
- **Se détendre pour développer son capital vocal :** souffle, relaxation, stretching vocal...
- **Bien placer sa voix face à un groupe :** remise en forme vocale pour préparer votre voix à l'exercice professionnel.
- **Entretenir sa voix au quotidien :** technique vocale à appliquer dans des situations concrètes.



« Le développement d'une application mobile est dans le prolongement naturel et logique de nos actions de prévention santé, sur le terrain et grâce à la e-santé, autour de notre plateforme mmmieux.fr. Pour que chacun devienne acteur de sa santé ! Vocal'iz répond pleinement à notre ambition : offrir à nos adhérents, comme à tous les publics, un service unique, innovant et complet pour préserver, voire développer, son capital santé. Pour tous les publics, et notamment les millions de personnes qui comme les enseignants ont besoin de leur voix au travail : artistes, éducateurs, formateurs, soignants, avocats... » conclut Éric Chenut, vice-président du groupe MGEN.

Le groupe MGEN, « la référence solidaire »

Le groupe MGEN gère le régime obligatoire d'assurance-maladie des professionnels de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Culture et de la Communication, de la Jeunesse et des Sports, de l'Environnement, de l'Énergie et de la Mer et leur offre une couverture complémentaire. Via la mutuelle MGEN Filia, il propose une complémentaire santé ouverte à tous, indépendamment du statut professionnel. Il gère également 33 établissements sanitaires et médico-sociaux : médecine de ville, soins de suite et de réadaptation, hébergement de personnes âgées et handicapées... Le groupe MGEN protège plus de 4 millions de personnes et réalise un chiffre d'affaires supérieur à 2 milliards d'euros. Il compte environ 9300 salariés.

www.mgen.fr
www.twitter.com/groupe_mgen

Contacts Presse :

Benoît Coquille - bcoquille@mgen.fr - 01 40 47 23 92
Coralie Jolly - coralie.jolly@rpbpyco.com - 01 42 41 58 46