

## Gagnez des points Vitalité<sup>MC</sup> en adoptant un mode de vie sain

Mener une vie saine peut vous faire économiser et obtenir des récompenses. Accumulez des points Vitalité en faisant de la formation, de l'activité physique et de la prévention. Plus vous accumulerez de points, plus le niveau Vitalité<sup>MC</sup> atteint sera élevé (Bronze, Argent, Or ou Platine) et plus vous augmenterez vos chances d'économiser et d'obtenir des récompenses.



**BRONZE**  
0 points



**ARGENT**  
3 500 points



**OR**  
7 000 points



**PLATINE**  
10 000 points

Analyse santé Vitalité <sup>MC</sup> (ASV)	Points	Maximum par année de référence
Prime de bienvenue – Première ASV effectuée dans les 90 premiers jours suivant la date d'établissement du contrat	1 500	Une fois la vie durant
ASV annuelle	500	Une fois par année
Prime – ASV effectuée au cours des 90 premiers jours de la nouvelle année de référence	250	Une fois par année après la première année
<b>Bilan Vitalité<sup>MC</sup> (examen de dépistage annuel)</b>		
Vérification de l'indice de masse corporelle (IMC)	125	Une fois par année
IMC entre 18,5 et 24,9	1 000	Une fois par année
IMC entre 25 et 28	500	Une fois par année Si l'IMC s'améliore en cours d'année (18,5 – 24,9), ajouter 500 points
Mesure de la glycémie	125	Une fois par année
Taux de glycémie à jeun < 5,6 mmol/L, un taux d'HbA1c < 5,7 % pour une personne non diabétique ou un taux d'HbA1c < 7 % pour une personne diabétique	1 000	Une fois par année
Examen lié au cholestérol	125	Une fois par année
Taux de cholestérol total < 5,2 mmol/L (un taux de cholestérol LDL < 4,1 mmol/L peut être acceptable dans certaines situations)	1 000	Une fois par année
Vérification de la tension artérielle	125	Une fois par année
Moins de 120/80	1 000	Une fois par année
Non-consommateur des produits du tabac	1 000	Une fois par année
<b>Prévention</b>		
Vaccin annuel contre la grippe	200	Une fois par année
Test de Papanicolaou	200	Une fois par année
Mammographie	200	Une fois par année
Dépistage du cancer colorectal	200	Une fois par année
Examen dentaire	200	Une fois par année
Soins prénatals	1 000	Une fois par année
<b>Formation en ligne</b>		
Outils interactifs	25 par outil	Quatre fois par année
Examen du bien-être mental	50 par examen	Quatre fois par année
Cours de nutrition	75 par cours	Six par année
Suivi des objectifs	20	Une fois par semaine. Maximum de 1 040 points par année
<b>Attestation</b>		
Formation en premiers soins	100	Une fois par année
Formation en réanimation cardiopulmonaire	100	Une fois par année

Activité physique	Points	Maximum par année de référence
Examen de l'activité physique	250	Une fois par année
<b>Séances d'entraînement</b>		
<b>Entraînement léger (l'une des actions suivantes) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de 5 000 à 9 999 pas par jour en utilisant un moniteur d'activité physique.</li> <li>En utilisant un moniteur de fréquence cardiaque<sup>1</sup>, entraînez-vous afin d'atteindre en moyenne au moins 60 % de votre fréquence cardiaque maximale, pendant 15 à 29 minutes.</li> <li>En utilisant l'application MapMyFitness (ou toute autre application qui calcule le nombre de calories brûlées), vous brûlez entre 100 et 199 calories au cours d'une séance d'entraînement.</li> </ul>	10	Vous pouvez gagner des points pour une séance d'entraînement quotidienne – information vérifiée (maximum de 30 points). Lorsque plusieurs séances sont enregistrées dans la même journée, la séance comportant le plus grand nombre de points vous sera créditée. Maximum de 6 000 points par année.
<b>Entraînement à intensité normale (l'une des actions suivantes) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de 10 000 à 14 999 pas par jour en utilisant un moniteur d'activité physique.</li> <li>En utilisant un moniteur de fréquence cardiaque<sup>1</sup>, entraînez-vous afin d'atteindre en moyenne au moins 60 % de votre fréquence cardiaque maximale, pendant 30 à 44 minutes.</li> <li>Séance d'entraînement d'au moins 30 minutes dans un centre de conditionnement physique.</li> <li>En utilisant l'application MapMyFitness (ou toute autre application qui calcule le nombre de calories brûlées), vous brûlez entre 200 et 299 calories au cours d'une séance d'entraînement.</li> </ul>	20	
<b>Entraînement avancé (l'une des actions suivantes) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>plus de 15 000 pas par jour en utilisant un moniteur d'activité physique.</li> <li>En utilisant un moniteur de fréquence cardiaque<sup>1</sup>, entraînez-vous afin d'atteindre en moyenne au moins 60 % de votre fréquence cardiaque maximale, pendant au moins 45 minutes.</li> <li>En utilisant l'application MapMyFitness (ou toute autre application qui calcule le nombre de calories brûlées), vous brûlez au moins 300 calories au cours d'une séance d'entraînement.</li> </ul>	30	
<b>Épreuves athlétiques organisées (marche, course, vélo, triathlon<sup>2</sup>)</b>		
<b>Niveau 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Course ou marche (de 3 à 9 km)</li> <li>Vélo (parcours de 10 à 40 km)</li> <li>Triathlon (Super Sprint)</li> </ul>	250	Sous réserve du maximum pour la catégorie d'activité physique Maximum de 1 500 points par année.
<b>Niveau 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Course ou marche (&gt; 9 à 20 km)</li> <li>Vélo (parcours &gt; 40 à 99 km)</li> <li>Triathlon (Sprint)</li> </ul>	350	
<b>Niveau 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Course ou marche (&gt; 20 km)</li> <li>Vélo (parcours &gt; 99 km)</li> <li>Triathlon (distance olympique, ITU, demi-triathlon ou triathlon complet)</li> </ul>	500	

**REMARQUE :** Les séances d'entraînement et les épreuves athlétiques peuvent permettre de gagner un maximum de 7 500 points par année.

## AUTRES POINTS

Activité	Points	Maximum
Report de 10 % des points de l'année précédente (boni pour bien commencer l'année)	Variable	S.O.

<sup>1</sup> Les moniteurs de fréquence cardiaque de type montre-bracelet ne sont pas admissibles actuellement.

<sup>2</sup> Une preuve de réussite de l'activité est exigée.

Les récompenses et les rabais du programme Manuvie Vitalité ne sont donnés qu'à la personne assurée en vertu d'un contrat admissible. Les récompenses peuvent varier selon le type de contrat d'assurance souscrit pour la personne assurée (le participant au programme Manuvie Vitalité). Aux fins du présent document, nous supposons que vous êtes le titulaire de contrat et la personne assurée. Si vous n'êtes pas le participant au programme Manuvie Vitalité et la personne assurée, sachez que les rabais, les récompenses et le moniteur d'activité physique ne seront donnés qu'à la personne assurée afin de l'encourager à participer au programme. Les niveaux sont atteints en tenant compte des activités de la personne assurée uniquement.

Pour obtenir les renseignements les plus récents sur le programme, veuillez consulter le site [Manuvie.ca/Vitalite](http://Manuvie.ca/Vitalite).



Vitalité est le fournisseur du programme Manuvie Vitalité, offert dans le cadre de votre contrat d'assurance vie Manuvie. Les produits d'assurance vie sont offerts par La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. Le nom Manuvie, le logo qui l'accompagne, les quatre cubes et les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. Le nom Vitalité est une marque de commerce de Destiny Health Inc. que La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. Le nombre de points requis pour atteindre un niveau Vitalité et le nombre de points accordés pour chaque activité peuvent changer.