






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

Mener une vie saine est la meilleure façon d'économiser et d'obtenir des récompenses. Commencez à accumuler des points Vitalité en vous renseignant ainsi qu'en faisant de l'activité physique et de la prévention. Plus vous accumulez de points, plus votre niveau Vitalité<sup>MC</sup> (Bronze, Argent, Or ou Platine) est élevé et plus vous augmentez vos chances **d'économiser sur les primes d'assurance et d'obtenir des récompenses.**

Voici le nombre de points Vitalité dont vous aurez besoin pour améliorer votre niveau Vitalité :

Niveau Vitalité	Points Vitalité accumulés
<b>Bronze</b> 	0
<b>Argent</b> 	3 500
<b>Or</b> 	7 000
<b>Platine</b>	10 000 et plus



## Analyse santé Vitalité<sup>MC</sup> (ASV) 750 points et plus

Effectuez une auto-évaluation en ligne rapide et complète de votre état de santé actuel pour mieux planifier vos objectifs et vos activités chaque année.

Activité	Points
Prime de bienvenue – Première ASV effectuée dans les 90 premiers jours suivant la date d'établissement du contrat d'assurance (une seule fois)	1 500
ASV annuelle	500
Prime – ASV effectuée au cours des 90 premiers jours de la nouvelle année de participation au programme (une fois par année, à compter de la deuxième année)	250



## Prévention 1 000 points

Prendre soin de soi de façon proactive au moyen de mesures de prévention régulières est l'un des meilleurs moyens de rester en santé. Alors, pourquoi ne pas gagner des points par la même occasion?

Activité	Points
Vaccination contre la COVID-19	400
Vaccination annuelle contre la grippe	200
Test de Papanicolaou	200
Mammographie	200
Dépistage du cancer colorectal	200
Examen dentaire	200
Soins prénataux	1 000



## Bilan Vitalité<sup>MC</sup> Examen de santé annuel Jusqu'à 5 500 points

Est-ce le moment d'effectuer votre bilan de santé annuel? Gagnez des points simplement en faisant le nécessaire pour rester en bonne santé et obtenez-en encore plus si vos résultats se situent dans les limites santé.

Activité	Points
<b>Vérification de l'indice de masse corporelle (IMC)</b>	125
IMC entre 18,5 et 24,9	1 000
IMC entre 25 et 28	500*
<b>Mesure de la glycémie</b>	125
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
<b>Vérification du taux de cholestérol</b>	125
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
<b>Vérification de la tension artérielle</b>	125
120/80 ou moins	1 000
<b>Non-consommateur des produits du tabac</b>	1 000

\* Ajout de 500 points si l'IMC s'améliore (et atteint une fourchette entre 18,5 et 24,9) au cours de l'année



## Apprentissage en ligne Jusqu'à 1 740 points

Le maintien d'un mode de vie sain à tous les niveaux implique entre autres de vous tenir au courant des lignes directrices en matière de nutrition et de faire le point sur votre santé mentale. Alors, pourquoi ne pas gagner des points par la même occasion?

Activité	Points
Outils interactifs (jusqu'à quatre fois par année)	25
Analyses du bien-être mental (jusqu'à trois fois par année)	50
Cours sur la nutrition (jusqu'à six fois par année)	75
Suivi des objectifs (une fois par semaine et maximum de 1 040 points par année)	20



## Obtention de certificats 200 points

Gagnez des points quand vous obtenez un certificat dans le cadre de certains programmes. En plus, vous pouvez acquérir de nouvelles compétences utiles. Vous gagnez sur tous les tableaux!

Activité	Points
Formation en premiers soins (une fois par année)	100
Formation en réanimation cardiopulmonaire (une fois par année)	100



## Activité physique Jusqu'à 6 000 points

C'est payant de bouger! Utilisez un moniteur pour faire le suivi de vos activités et obtenez jusqu'à 30 points chaque jour. Vous faites de l'exercice plusieurs fois par jour? Pas de problème! Vous gagnerez des points pour la séance d'entraînement qui donne droit au nombre de points le plus élevé.

Activité	Points
Analyse de l'activité physique (une fois par année)	250

### Entraînements

Activité	Points
<b>Entraînement léger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 000 à 9 999 pas par jour; ou</li> <li>maintien de votre fréquence cardiaque à une moyenne d'au moins 60 % de sa capacité maximum, pendant 15 à 29 minutes; ou</li> <li>dépense énergétique de 100 à 199 calories.</li> </ul>	10
<b>Entraînement à intensité normale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 000 à 14 999 pas par jour; ou</li> <li>maintien de votre fréquence cardiaque à une moyenne d'au moins 60 % de sa capacité maximum, pendant 30 à 44 minutes; ou</li> <li>visite d'un centre de conditionnement physique pendant au moins 30 minutes; ou</li> <li>dépense énergétique de 200 à 299 calories.</li> </ul>	20
<b>Entraînement avancé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 000 pas et plus par jour; ou</li> <li>maintien de votre fréquence cardiaque à une moyenne d'au moins 60 % de sa capacité maximum, pendant au moins 45 minutes; ou</li> <li>dépense énergétique d'au moins 300 calories.</li> </ul>	30



## Événements sportifs Jusqu'à 1 500 points

Participer à des événements sportifs est un excellent moyen de rester motivé et d'accumuler des points. N'oubliez pas de téléverser une preuve d'accomplissement pour obtenir vos points.

	Activité			Points
	Course à pied/ Marche	Cyclisme	Triathlon	
<b>Niveau 1</b>	3 à 9 km	10 à 40 km	Super Sprint	250
<b>Niveau 2</b>	9 à 20 km	40 à 99 km	Sprint	350
<b>Niveau 3</b>	20 km et plus	99 km et plus	Distance olympique, ITU, demi-triathlon ou triathlon complet	500



## Programme Esprit sain<sup>MC</sup> Jusqu'à 500 points

Gagnez des points en intégrant quelques minutes de pratique de la pleine conscience à votre routine de mieux-être quotidienne!

Activité	Points
Méditation (au moins 10 minutes par jour)	10



## Prime de démarrage annuelle 10 % des points

Votre travail acharné ne passera pas inaperçu. Chaque année, vous pouvez reporter 10 % des points de l'année précédente. Considérez cela comme une prime de démarrage et une tape dans le dos pour souligner vos efforts admirables.

Pour obtenir de plus amples renseignements,  
visitez le site **Manuvie.ca/Vitalite** ou parlez à votre conseiller.

Les récompenses et les rabais du programme Manuvie *Vitalité* ne sont accordés qu'à la personne assurée en vertu du contrat d'assurance vie admissible pour encourager la participation au programme. Les niveaux sont atteints en tenant compte des activités de la personne assurée uniquement. Les récompenses peuvent varier selon le type de contrat d'assurance souscrit.

Les produits d'assurance sont établis par **La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers (Manuvie)**.

The Vitality Group Inc. offre le programme Manuvie *Vitalité* conjointement avec La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. Le programme Manuvie *Vitalité* est offert avec certains contrats. Veuillez consulter votre conseiller en services financiers pour en savoir plus et pour déterminer si vous êtes admissible à ce produit. Les noms Vitalité, points Vitalité, niveau Vitalité, Esprit sain et bilan Vitalité sont des marques de commerce de Vitality Group International, Inc. que La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. Manuvie & M stylisé, et le M stylisé sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et sont utilisés par elle, ainsi que par ses sociétés affiliées sous licence. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2021. Tous droits réservés. P.O. Box 396, Waterloo (Ontario) N2J 4A9. Pour parler à un représentant de Manuvie, composez le 1 888 626-8543.