

Dans ce  
numéro:

Nouvelles  
d'éco-quartier

L'intimidation  
chez les aîné.e.s

Comment vous  
protéger contre  
les arnaqueurs

Des nouvelles du  
programmes  
SNAP®

PRÉVENTION CDN-  
NDG  
6767 CH. DE LA CÔTE-  
DES-NEIGES #598,  
MONTREAL, QC,  
H3S 2T6  
TÉL: 514.736.2732  
FAX: 514.736.2734

5580, chemin  
Upper Lachine.  
Montreal, QC  
H4A 2A7  
514.489.6567

COURRIEL:  
info@preventionndg.org  
ecoquartier@gmail.com

VISITEZ-NOUS:  
Site Internet:  
www.preventioncdnndg.org  
Facebook:  
Prevention CDN/NDG  
Twitter:  
@preventioncdnndg  
Instagram:  
https://www.instagram.com/preventioncdnndg/

## Le grain de sel de Terri

### Joignez-vous à nous!

Avec plus de vingt programmes et projets au sein de Prévention CDN-NDG, nous manquons souvent de temps pour célébrer nos diverses réalisations. Nous clôturons nos événements et réunions puis passons aux suivants sans prendre vraiment le temps de célébrer nos accomplissements avec les personnes qui nous soutiennent (résident.e.s, partenaires, etc.).

Étant donné que c'est ma dernière année à Prévention CDN-NDG et que c'est le 30ème anniversaire de l'organisme, cette année sera un peu différente. Nous aimerions beaucoup célébrer ces deux événements avec vous, le vendredi 6 décembre.

Nous organisons deux événements ce soir-là. Dans un premier temps, il y aura un 5 à 7 sous forme d'exposition, retraçant l'évolution de Prévention CDN-NDG de ses nombreux programmes au cours des derniers trente ans. Ce sera également une excellente occasion de vous mêler à nos employé.e.s tout en dégustant des rafraîchissements légers ainsi que de l'alcool (à l'achat) entre 17h et 19h.

À la suite de l'exposition gratuite, un souper gala bénéfice aura lieu. Il débutera à 19h et coûtera entre 65\$ par personne. Le gala comprendra un repas

assis avec du vin et une soirée remplie de présentations, de discours et de danses. Il y a un nombre limité de billets disponibles, donc ce sera le premier arrivé, premier servi, jusqu'à ce qu'ils soient vendus. Il n'y aura pas de billets vendus à la porte.

Les billets seront disponibles prochainement sur notre site internet (un lien vers

PRÉVENTION  
CDN-NDG

## À VOS AGENDAS

Soyez des nôtres **le 6 décembre 2019**,  
pour la célébration du 30e anniversaire de Prévention  
CDN-NDG ainsi que du départ de notre directrice, Terri  
Ste-Marie.

5 à 7 et Exposition 17h-19h  
Souper Gala Bénéfice 19h-23h

📍 6767, Chemin de la Côte-des-Neiges Plus de détails à venir

l'achat des billets sera disponible sur l'événement Facebook du Gala).

Si vous avez des questions sur l'un de ces événements, n'hésitez pas à envoyer un courriel à [conseillertandemcdnndg@gmail.com](mailto:conseillertandemcdnndg@gmail.com).

Au plaisir de vous voir.

- Terri Ste. Marie

## Le bac de recyclage n'est pas la nouvelle poubelle

Il y a quelques années, les Canadiennes et Canadiens ont été choqués de voir de nouvelles images de conteneurs remplis de matières recyclables souillées et d'ordures provenant du territoire canadien, en Asie. Marre des matériaux de mauvaise qualité que nous leur expédions, la Chine refuse désormais les matières recyclables en provenance du Canada. Je pense que c'est formidable qu'ils refusent nos produits recyclables, car il est temps que nous apprenions à recycler correctement et que nous ne nous attendions pas à ce que d'autres pays acceptent nos déchets.

En faisant du porte-à-porte et en inspectant les bacs de recyclage, j'ai observé tellement d'articles non recyclables (plastiques n°6, plastiques sales, vêtements, couches souillées, etc.). Il est important de rappeler que le bac de recyclage n'est pas un bac à ordures, donc que tout ne peut pas aller dedans.

En effet, tous les articles dans le bac de recyclage doivent être propres, tant pour la qualité des matières recyclables que pour la santé des travailleuses et travailleurs du centre de tri. Je vois souvent des bacs de recyclage qui ont été rongés par des écureuils. C'est un indicateur qu'il y avait des restes de nourriture sur les objets placés à l'intérieur du bac. Les rongeurs ne

sont pas attirés par les bacs verts lorsque tous les articles recyclables contenus dans ces derniers sont propres.

La plupart des gens ne savent pas à quel point le processus de recyclage est long et pénible. Les ouvrières et ouvriers du recyclage voient et sentent toutes sortes de choses, ce qui peut être insupportable voir très décourageant. Selon La Presse (30 juillet 2019), la qualité de l'air dans



le centre de tri des déchets recyclés peut être 262 fois pire que la normale !

Lors du déroulement du tri, les employé.e.s voient des choses absurdes (des briques, des roches, de vieux panneaux de signalisation, des altères, des fauteuils, etc.) dans les bacs bleus qui ne devraient pas s'y trouver en temps normal. En premier lieu, il y a le pré-tri où les plus gros "intrus" sont expulsés.

À la suite de cette étape, il y a le tri. Les articles recyclables passent par une série de séparateurs (tous les plastiques n°4 sont regroupés par exemple). La mise en ballots est l'étape finale du recyclage, où nous avons les matières premières qui permettront d'avoir de nouveaux produits fabriqués en partie à partir de matériaux recyclés. Pour ce faire les fabricant.e.s achètent des ballots qu'ils transforment. Si ces ballots sont trop contaminés par des résidus d'aliments ou d'autres contaminants, ils deviennent invendables.

Les programmes de recyclage sont conçus pour protéger l'environnement en réduisant la quantité de déchets envoyés aux sites d'enfouissement. Les programmes sont fait pour que les résident.e.s participent correctement au tri et en s'assurant que leurs objets recyclables sont propres. Nous pouvons faire notre part pour améliorer les conditions de travail des employé.e.s du centre de tri en recyclant correctement et en n'utilisant pas le bac vert comme poubelle de remplacement. Les membres de l'Éco-quartier NDG restent à votre disposition pour toutes vos questions concernant le recyclage.

**- Nikki Schiebel**

## Plus d'arbres pour notre arrondissement

À nouveau en 2019, l'Éco-quartier NDG a vendu des arbres dans le cadre du programme Un arbre pour mon quartier (en partenariat avec la Ville de Montréal et le Soverdi).

Cet automne, 26 nouveaux arbres



seront plantés à NDG pour rejoindre les 55 nouveaux arbres adoptés cet automne, pour un total de 81 arbres en 2019.

## Bières : Canettes ou bouteilles?

Amatrices et amateurs de bière : si vous songez à l'empreinte écologique du contenant de votre bière, il faut alors privilégier les bières vendues dans la bonne vieille bouteille brune de 341 ml !

En effet, selon une analyse de cycle de vie de Recyc-Québec, l'impact environnemental de la bouteille brune est moindre que celui de la canette ou de la bouteille claire ou verte.

Cette meilleure performance environnementale s'explique en majeure partie par les remplissages multiples de ce type de bouteille et son modèle d'économie circulaire. Après avoir été rapportées chez le détaillant grâce au système de consignation, elles sont lavées et réutilisées



en moyenne 15 fois avant d'être refondues. Le tout se passe localement, au Québec.

Cependant, la popularité des bières servies en canettes ne cesse d'augmenter. Suivant le marché—plutôt qu'une meilleure gestion environnementale—Recyc-Québec a dé-

cidé d'abolir les quotas qui obligeaient les brasseurs à utiliser un ratio minimum de contenants à remplissage multiple (i.e. bouteilles brunes) Malgré tout, la canette d'aluminium se positionne plutôt bien : elle est recyclable à l'infini, et elle a une bonne valeur sur le marché. Elle n'est toutefois pas produite au Québec. Les bouteilles vertes et transparentes, quant à elles, sont à usage unique.

En bref, il vaut mieux boire sa bière dans une bouteille de bière brune, mais la canette est un meilleur choix que la bouteille verte ou transparente. Santé !

- **Lysiane Chagnon-Fontaine**

## Les ampoules fluocompactes : savoir les recycler

Ces jours-ci, tout le monde semble parler des ampoules fluocompactes comme étant une bonne façon de réduire notre consommation d'énergie. Elles durent en effet beaucoup plus longtemps que les ampoules à incandescence et consomment jusqu'à 75 % moins d'énergie car elles ont été conçues pour ne pas produire de chaleur, comme les ampoules traditionnelles.

Cependant, les ampoules fluocompactes contiennent une petite quantité de mercure : environ 5 milligrammes (tandis que la pile d'une montre peut contenir jusqu'à 25 milligrammes). Quand elles arrivent au bout du rouleau, il est donc important d'aller les déposer dans des organismes qui, comme l'Éco-centre, assurent de la gestion écologique des résidus domestiques dangereux (RDD). IKEA accepte également ces ampoules. Afin de vous rendre jusqu'au bout de votre acte consciencieux, veuillez ne pas

les jeter aux vidanges !

Même en petite quantité, le mercure des ampoules fluocompactes peut être recyclé. Une entreprise locale assure leur collecte pour récupérer le mercure et en faire de la peinture. Sans cette collecte, cette



entreprise aurait à acheter du mercure pour produire sa peinture : il s'agit donc d'un excellent exemple de récupération d'une substance qui ne devrait pas se retrouver au dépotoir.

Pour plus de renseignements sur le programme, consultez le site <http://www.recycfluou.ca>

Veuillez noter que s'il vous arrive

de casser une ampoule fluocompacte, il y a quelques précautions à prendre afin d'éviter le contact avec le mercure qui se retrouve dans l'ampoule :

- Ouvrir la fenêtre afin de ventiler la pièce;

- Quitter la pièce pendant environ 20 minutes;

- Une fois de retour dans la pièce, ramasser le dégat avec un essuie-tout et des gants protecteurs;

- Placer les morceaux cassés, l'essuie-tout et les gants dans un sac qui se scelle;

- Emmener le sac à l'Éco-centre afin d'assurer sa gestion écologique.

## Détergents à lessive : attention aux phosphates

Les phosphates sont utilisés dans une grande variété de produits, notamment dans les détergents à lessive.

Ils aident à obtenir des vêtements plus propres et plus frais, mais ils ne sont pas très bons pour la santé. Après le lavage, il est possible que certains d'entre eux restent imprégnés sur les vêtements après le dernier cycle de rinçage. Il est donc possible de les inhaler ou qu'ils se trouvent en contact direct avec

notre peau. La réduction des phosphates est bénéfique à la fois pour nous et pour l'environnement.

Les impacts environnementaux des détergents sont indiscutables. Les composés du phosphore et de l'azote présents dans les détergents entraînent une croissance accrue des plantes aquatiques (algues) présentes dans les eaux de surface (lacs, rivières) et sont responsables de la contamination de nos eaux souterraines.

Heureusement, il existe de nombreux détergents à lessive sans phosphate plus écologiques et meilleurs pour la santé. On peut aussi choisir de laver nos vêtements sans aucun détergent.

Autres alternatives écologiques :

- boules de lavage (ionisées);
- noix de lavage;
- ioniseur d'eau.

- **Hannah Münster (bénévole)**  
& **Nikki Schiebel**

## L'intimidation chez les aîné.e.s toujours méconnue

Le 8 octobre 2019, la coordinatrice du projet Coeur Atout ainsi que la travailleuse de rue auprès des aîné.e.s de CDN ont participé au Forum « Ensemble, intervenons contre l'intimidation chez les aînés » organisé par le Chantier de travail sur l'intimidation chez les aînés. Consacré à la question de l'intimidation chez les aîné.e.s, cet événement a offert aux intervenant.e.s du milieu la possibilité d'échanger sur divers projets et interventions adoptés pour contrer cette problématique toujours méconnue.

Wurood et Andreea ont trouvé l'expérience enrichissante et aimeraient partager certaines informations pertinentes qui sont ressorties des présentations.

Il peut être difficile de distinguer la maltraitance envers les aîné.e.s de l'intimidation. Voici les éléments distinctifs établis par Mme Marie Beaulieu, titulaire de la Chaire de la recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées de l'Université de Sherbrooke :

-La maltraitance, qui peut être intentionnelle ou non, implique une

relation de confiance.

-L'intimidation, quant à elle, peut surgir dans tout type de relation mais implique des actes intentionnels et un rapport de force utilisant le pouvoir et le contrôle.

lorsqu'on n'agit pas rapidement face à des situations d'intimidation, les interventions se complexifient et nécessitent une concertation entre acteur.actrice.s.



C'est pourquoi une bonne connaissance du phénomène et des recours ainsi que la création de partenariats entre divers acteur.trice.s sont essentiels afin d'assurer un accompagnement approprié aux aîné.e.s faisant face à ces situations.

Le Chantier a également partagé des constats sur les interventions faites dans des situations d'intimidation. Il semble que les interventions à court terme dans les milieux de vie sont plus efficaces. Ainsi, des rencontres individuelles, des signalements ou des dénonciations d'événements problématiques ainsi que des médiations peuvent diminuer les tensions et réduire les conflits. La sensibilisation, l'écoute et le renforcement d'un code de vie jouent des rôles importants dans ces interventions. Cependant,

Pour plus d'informations sur l'intimidation chez les aîné.e.s, vous pouvez contacter le Chantier de travail sur l'intimidation chez les aînés : [chantierintimidation@gmail.com](mailto:chantierintimidation@gmail.com) ou consulter le Guide contre l'intimidation des aîné.e.s en ligne : [Http://ccrv50.org/wp-content/uploads/2018/01/Guide\\_FINAL\\_2018-WEB.pdf](http://ccrv50.org/wp-content/uploads/2018/01/Guide_FINAL_2018-WEB.pdf)

- **Andreea & Wurood**

## Comment vous protéger contre les arnaqueurs

Le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC) gère la Liste nationale des numéros de télécommunication exclus (LNTE). De plus, il fait respecter les Règles sur les télécommunications non sollicitées. Les appels non sollicités peuvent violer ces règles, même si l'appelant offre un produit ou un service légitime.

Les citoyens canadiens doivent savoir qu'ils pourraient recevoir des appels de personnes qui prétendent fournir des produits et des services alors qu'il n'en est rien. Souvent, ces arnaqueurs disent représenter des entreprises connues ou des organismes gouvernementaux. Ils veulent vous faire acheter des produits ou des services dont vous n'avez pas besoin ou qui n'existent pas. Ils peuvent aussi tenter d'obtenir vos renseignements bancaires et personnels.

Des arnaqueurs de toutes sortes peuvent obtenir votre numéro de téléphone de manière frauduleuse ou dans des listes publiques, telles que l'annuaire. Par conséquent, vous pouvez recevoir des appels frauduleux même si votre numéro de téléphone est confidentiel ou si vous l'avez inscrit sur la LNTE.

### Comment éviter de recevoir des appels non sollicités

- Vous pouvez inscrire vos numéros de téléphone sur la LNTE. Pour ce faire, composez le 1-866-580DNCL(3625) ou visitez le site [www.lnnte-dncl.gc.ca](http://www.lnnte-dncl.gc.ca).
- Servez-vous de ces conseils pour réduire le nombre d'appels non sollicités
- Apprenez-en davantage sur les fonctions de gestion des appels

### Comment vous protéger contre les manœuvres frauduleuses

Pour vous protéger contre les manœuvres frauduleuses :

- Ne donnez JAMAIS accès à votre ordinateur à une personne qui appelle de façon impromptue. Si vous recevez un appel non sollicité qui porte sur l'état de sécurité ou la performance de votre système informatique, et que l'appelant demande un accès à distance à votre ordinateur, raccrochez, même si l'appelant se fait passer pour un représentant d'une entreprise ou d'un produit bien connus.



- Ne donnez aucun renseignement personnel. Ne donnez aucun renseignement au téléphone sur une carte de crédit ou un compte en ligne, à moins que ce ne soit vous qui ayez appelé à un numéro obtenu d'une source sûre.
- Protégez votre ordinateur. Assurez-vous de protéger votre ordinateur au moyen d'un logiciel antivirus, d'un anti-logiciel espion et d'un pare-feu mis à jour régulièrement. Faites d'abord une recherche et n'achetez que des logiciels qui proviennent d'une source que vous connaissez et en laquelle vous avez confiance.
- Lisez les politiques en ligne sur le respect de la vie privée. Si vous envisagez de fournir des renseigne-

ments personnels à une entreprise, lisez tout d'abord sa politique sur le respect de la vie privée et ses modalités. Si vous désapprouvez la façon dont l'entreprise utilisera vos renseignements, ne les fournissez pas.

### Que faire si vous croyez avoir été victime d'une manœuvre frauduleuse

- Si vous pensez avoir été victime d'une telle manœuvre ou avoir donné accès à distance à votre ordinateur à un arnaqueur, ou si vous pensez que votre ordinateur a été piraté :
- Prévenez votre établissement financier. Si vous avez fourni des renseignements sur votre compte à un arnaqueur, communiquez avec votre banque ou votre établissement financier immédiatement.
- Pour obtenir de l'aide, communiquez avec le Centre de soutien aux victimes de vol d'identité au Canada à l'adresse <http://idtheft-supportcentre.org/fr/contact/> ou en composant le 1-866-4365461.
- Demandez l'aide d'un technicien en informatique compétent. Si vous avez des problèmes avec votre ordinateur, demandez l'aide d'un technicien en informatique compétent et réputé ou demandez-lui conseil.
- Déposez une plainte. Vous pouvez signaler un appel de télémarketing non sollicité à l'adresse [www.lnnte-dncl.gc.ca/plt-cmp-fra](http://www.lnnte-dncl.gc.ca/plt-cmp-fra) ou en composant le 1-866-580-DNCL (3625).
- Communiquez avec la police. Si vous croyez que l'appel fait partie d'une manœuvre frauduleuse, communiquez avec les autorités policières ou avec le Centre antifraude du Canada (autrefois connu sous le nom de PhoneBusters) ou en composant le 1-888-4958501.

suite à la page 6

## Des nouvelles du programmes SNAP®

Notre premier groupe SNAP® (STOP, N'AGIS PAS, ANALYSE et PLANIFIE) est terminé, après des mois de planification, de formation, de présélection, d'entrevues et de 13 semaines d'animation. Cela ne s'arrête pas là. Les familles qui ont participé au programme peuvent nous contacter à tout moment pour échanger avec notre équipe ou pour du soutien, quand ces dernières le souhaitent.

Qu'est-ce que SNAP® ? Il s'agit d'un programme dont le modèle cognitivo-comportemental est fondé sur des données probantes et qui vient en aide aux enfants et leurs familles, afin de leur apprendre à gérer efficacement leurs émotions et à « garder les problèmes,

petits ». Pendant 13 semaines, des employé.e.s de Prévention CDN-NDG et du Centre Walkley ont travaillé avec 4 garçons et leurs familles sur la façon de réduire les problèmes, de gérer les situations difficiles, aussi bien à la maison, à l'école que pendant leurs loisirs.

Toutes les personnes qui ont participé à ce programme sont sorties avec de nouvelles stratégies de résolution de problème. Les parents, ainsi que les membres de Prévention CDN-NDG et du Centre Walkley impliqués dans ce programme, ont constaté des changements radicaux dans le comportement des 4 jeunes garçons. Les relations à la maison et à l'école se sont améliorées.

Rien n'est parfait et certains jours sont plus difficiles que d'autres, mais nous (l'équipe SNAP® du Centre Walkley et de Prévention CDN-NDG) sommes très fiers du travail accompli par toutes et tous. Nous continuerons à soutenir et à encourager nos familles SNAP®.

Un nouveau groupe SNAP® devrait débuter en 2020. Si vous ou une famille de votre connaissance souhaitez avoir plus d'informations sur ce programme, n'hésitez à nous contacter : Tel : (438) 622 – 1007 | Courriel : [snapprev@gmail.com](mailto:snapprev@gmail.com). Vous pouvez également vous adresser directement à Prévention CDN-NDG ou au Centre Walkley.

- **Joseph Lambert**

### suite de la page 5

#### Comment reconnaître une manœuvre frauduleuse

Le CRTC est au courant de plusieurs types de manœuvres frauduleuses.

Par mesure de prévention, il a décidé d'en informer la population. Les appels susceptibles d'être des manœuvres frauduleuses sont les suivants :

- Arnaqueurs qui vendent des services d'antivirus. Appels non sollicités et publicités sur Internet affichées dans une fenêtre contextuelle qui prétendent offrir des services d'antivirus alors que le but réel est d'accéder à votre ordinateur personnel.

- Appels automatisés offrant des services de consolidation de dette et de réduction du taux d'intérêt des cartes de crédit. Appels de compositeurs-messagers automatiques (CMA), aussi appelés appels automatisés, provenant de l'extérieur du Canada et offrant des services de réduction de dette.

- Appelant qui prétend être un représentant du CRTC. Appelant qui

prétend être un employé du CRTC et qui demande à accéder à distance à votre ordinateur.

#### Les conséquences possibles d'une manœuvre frauduleuse de services d'antivirus

En réalité, l'arnaqueur ne vend ni un service ni un produit. Il tente plutôt d'accéder à distance à votre ordinateur pour son intérêt personnel. Si vous êtes victime d'une manœuvre frauduleuse, vous ne perdrez pas seulement de l'argent pour avoir acheté un service non existant, il pourrait y avoir d'autres conséquences.

Par exemple, un arnaqueur qui a accédé à votre ordinateur et qui vous a facturé un service qui n'existe pas peut :

- utiliser les renseignements concernant votre carte de crédit pour faire des achats avec votre carte;  
- installer un logiciel malveillant sur votre ordinateur et l'utiliser pour obtenir vos renseignements bancaires et personnels, vider vos comptes bancaires et faire des transactions illé-

gales;

- utiliser votre ordinateur à votre insu pour envoyer des pourriels ou des virus à d'autres ordinateurs, notamment ceux de votre liste de contacts.

#### Que faire si un arnaqueur vous appelle

Si vous recevez un appel non sollicité dans lequel on vous offre des services d'antivirus, on vous demande d'accéder à votre ordinateur ou de fournir des renseignements concernant votre carte de crédit, raccrochez. Si une fenêtre contextuelle offrant des services d'antivirus apparaît à l'écran, ne répondez pas.

Ne donnez JAMAIS accès à votre ordinateur à une personne dont l'appel n'a pas été sollicité.

Il est important d'installer un logiciel antivirus dans votre ordinateur et de le mettre à jour. Achetez toujours ce type de logiciel d'un vendeur reconnu en qui vous avez confiance.

Cette information provient de la commission de la radiotélévision et des télécommunications canadiennes : <https://crtc.gc.ca/fra/>