

## Bonne année !!

*Que la lecture de votre journal vous apporte, encore une fois cette année, de précieux outils, trucs et conseils en matière de sécurité et de prévention de la criminalité.*

L'équipe d'Opération Surveillance Anjou

## C'est le temps des fêtes, faites-vous un cadeau !

Mettez votre sécurité et celle de vos proches en haut de votre liste.

**L**a période des fêtes est un temps de réjouissance et de festivités. Il ne faudrait surtout pas qu'il soit assombri par un événement fâcheux et tragique. Ainsi, pour éviter tout malencontreux incident, le service de sécurité incendie de Montréal vous soumet quelques conseils en prévention incendie qui vous permettront de passer le temps des fêtes en toute tranquillité.

**Arbre de Noël:** Faites attention de ne pas l'installer près d'une source de chaleur et ne faites pas usage d'ornements inflammables. N'oubliez pas que votre arbre doit être disposé d'une façon à ce qu'il ne nuise en rien à l'évacuation des lieux. N'oubliez pas d'éteindre les lumières avant d'aller au lit ou lorsque vous quittez la maison.

**Lumière décoratives:** Assurez-vous que le fil de vos jeux de lumières n'est pas effiloché, sec ou fendillé. Respectez les indications quant aux lumières destinées à l'extérieur et celles destinées à l'intérieur d'une résidence.

Pensez à votre famille, il ne faudrait pas mettre sa sécurité en péril: adoptez des comportements sécuritaires !

Pour plus de renseignements sur la prévention incendie, consultez le site Internet à l'adresse suivantes: [www.ville.montreal.qc.ca/incendie](http://www.ville.montreal.qc.ca/incendie) ou communiquez avec le bureau de prévention de votre secteur.

**Votre Service de sécurité incendie de Montréal vous souhaite de joyeuses fêtes en toute sécurité !**



### Dans ce numéro :

Magasinage en ligne	
Bien s'équiper: les clés de la prévention	<b>2</b>
Vos médicaments: Une question de sécurité !	<b>3</b>
Rendre son chez-soi plus sécuritaire: c'est facile	
Hé les jeunes ...	
La violence amoureuse chez les jeunes	<b>4</b>

## Du nouveau en 2009 !

*Les mercredis exploratoires ... Un moyen efficace d'augmenter le sentiment de*

**T**outes les semaines, en avril, Opération Surveillance Anjou organise des rencontres exploratoires.

Ces rencontres visent spécifiquement à fournir des outils et de l'information sécurisante ainsi qu'à démystifier les peurs et à prendre de l'assurance dans ses déplacements.

## Carnet d'identité pour enfants

*Votre enfant, sa sécurité !*

**O**sa est fier d'annoncer que 5 CPE ont été visités dans le cadre de la tournée des centres de la petite enfance.

En tout, c'est 161 enfants qui ont été photographiés et qui ont pu bénéficier des conseils de sécurité de nos agents.

En plus d'améliorer la sécurité des citoyennes et des citoyens, les rencontres exploratoires ont pour but de développer chez les participants-es un sentiment d'appropriation et de contrôle de leur environnement.

Votre enfant n'a pas son carnet ? Vous êtes responsable d'un service de garde et ce service vous intéresse?

Contactez-nous pour prendre rendez-vous, c'est gratuit !





## Magasinage en ligne

*Quelques conseils judicieux pour rendre votre séance de magasinage plus sécuritaire.*

**S**aviez-vous qu'en 2006, 7.9 milliards de dollars ont été dépensés en ligne par les canadiens ?

Selon Statistique Canada, 75 % des consommateurs ont utilisé l'Internet comme moyen de paiement. Pourtant, certaines études nous apprennent que même s'ils magasinent via Internet, 4 canadiens sur 5 demeurent méfiants quant au paiement de biens au moyen d'Internet.

Voici donc quelques conseils qui sauront rendre votre magasinage en ligne plus sécuritaire:

- Assurez-vous d'installer sur votre ordinateur les dernières mises à jour en matière de sécurité.
- Ne répondez pas aux offres non sollicitées envoyées par courriel.



- Ne communiquez jamais par courriel des renseignements personnels tels: numéro d'assurance sociale, de carte de crédit ou de compte-chèques.

- Évitez de cliquer sur les liens des fenêtres publicitaires.

- N'utilisez pas l'option « retenir le mot de passe ».

- Imprimez et conservez des copies de vos transactions en ligne.

Bon magasinage !



*Saviez-vous qu'au Canada, un vol se produit toutes les trois minutes dans les quartiers résidentiels ?*

## Bien s'équiper: Les clés de la prévention

*Voici quelques précautions à prendre pour vous assurer que votre résidence soit sécuritaire.*



**L**a meilleure façon de se prémunir contre le cambriolage est de s'assurer que sa maison est bien sécurisée.

Comme il faut en moyenne une seule minute à un voleur pour forcer une porte et qu'après trois minutes il abandonne générale-

ment la tâche, il importe de se doter de trucs simples pour les dissuader.

La porte d'entrée est souvent le premier endroit auquel s'attaque les cambrioleurs. Afin de diminuer les risques d'introduction dans votre domicile, assurez-vous de munir votre porte d'une bonne serrure. Il existe une serrure qui offre une très bonne protection: la serrure à pènes verticaux (voir figure 1). Ses deux pènes verticaux s'engagent dans les charnons de la gâche conçue de manière à assurer un lien solide entre la porte et le montant. Aussi, assurez-vous de fixer la charnière avec des vis à sens unique. On peut aussi améliorer la sécurité des portes en insérant une goupille de métal ou une vis sans tête (voir figure 2).

Rappelez-vous aussi que les serrures sont efficaces seulement si on les utilisent ! Verrouillez donc vos portes chaque fois que vous quittez votre demeure et ce, même si ce n'est que pour quelques minutes.

Les fenêtres sont souvent le point faible de votre dispositif de sécurité. Certaines fenêtres coulissantes peuvent être soulevées hors de leur glissière même si elle sont verrouillées.

Pourtant, des trucs simples peuvent rendre vos fenêtres plus sécuritaires et ainsi moins vulnérables aux introductions par effraction.

Posez des vis dans la glissière du haut pour éviter que la fenêtre puisse être soulevée et retirée de la glissière (voir figure 3). Aussi, vous pouvez bloquer les fenêtres coulissantes avec une pièce de bois (voir figure 4).

Ces quelques trucs simples et pratiques peuvent contribuer à rendre votre domicile plus sécuritaire. Toutefois il en existe beaucoup d'autres, notamment au niveau de la taille des arbustes et de l'éclairage.

Si vous vous questionnez sur la sécurité de votre domicile ou que vous désirez en connaître davantage sur la façon de se protéger contre le cambriolage, communiquez avec un de nos agents en prévention qui se fera un plaisir d'analyser la sécurité de votre domicile en plus de vous donner des conseils plus personnalisés.

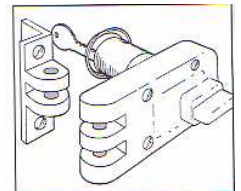


Figure 1.

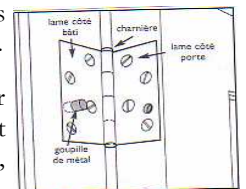


Figure 2.

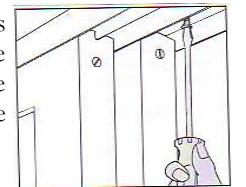


Figure 3.

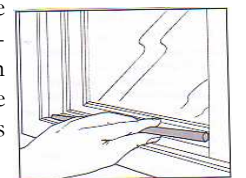


Figure 4.

Source: gouvernement du Canada

## Vos médicaments ... Une question de sécurité !

*L'information reste la meilleure des prescriptions.*

**S**i vous avez à prendre des médicaments, renseignez-vous. Plus vous en connaîtrez sur les médicaments que vous prenez, plus vous serez à même d'éviter les dangers liés à leur utilisation. Effets secondaires, réactions et surdoses peuvent être indésirables mais aussi très dangereux. N'hésitez pas à poser des questions au médecin quand il vous prescrit un médicament et assurez-vous de bien comprendre la posologie avant de l'utiliser.

Informez-vous ! Quel est ce médicament, pourquoi il vous est prescrit, comment vous devez le prendre et quels sont les effets possibles sur vous sont autant de questions qu'il importe de poser à votre médecin pour éviter toute complication.

## Rendre son chez-soi plus sécuritaire: c'est facile !

*Les chutes constituent la principale cause de blessures mortelles chez les aînés.*

**A**u fur et à mesure que les baby-boomers s'apprêtent à prendre leur retraite, ils cherchent un logement qui, moyennant quelques rénovations, leur permettra de mener une vie autonome. On compte également de nombreuses personnes qui décident de prendre soin des membres vieillissants de leur famille à la maison. Eux aussi souhaitent rendre leur domicile plus sécuritaire.

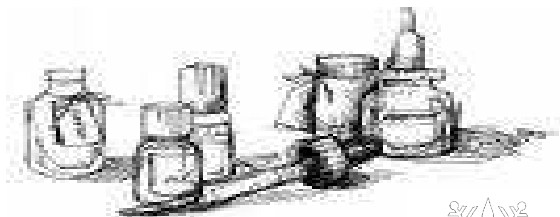
Selon le Conseil canadien de la sécurité, les chutes constituent le principal problème de sécurité pour les aînés. Elles sont responsables de près des deux tiers des lésions nécessitant une hospitalisation pour les personnes de plus de 65 ans et de 40 % des admissions dans des foyers de soins infirmiers. En fait, les chutes sont la principale cause de blessure chez les aînés.

La plupart des chutes graves se produisent à domicile. Pourtant, quelques précautions suffisent à prévenir une mauvaise chute. En voici quelques unes:

- Consultez votre médecin au sujet de la prévention des chutes. Aussi, le gouvernement offre des publications gratuites et très utiles sur le sujet.
- Passez régulièrement un examen de la vue et de l'ouïe.
- Respectez la posologie de vos médicaments. Si votre médication cause des étourdissements, parlez-en à votre médecin.

Lorsque le pharmacien vous remet votre médicament, prenez le temps de lire la documentation qui l'accompagne et de bien comprendre les instructions. N'hésitez pas à demander des explications au pharmacien si vous avez un doute, il est là pour vous aider et se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Pour toute question, communiquez avec Info-santé au: 811



- Installez un éclairage adéquat partout dans la maison, surtout dans les rampes d'escaliers et les salles de bain.
- Posez des barres d'appui dans les salles de bain et un tapis antidérapant près de la baignoire.
- Assurez-vous que rien ne traîne sur le plancher et dans les escaliers.
- Solidifiez les rampes d'escaliers et gardez-les en bon état.
- Munissez les marches d'une bande antidérapante.
- Utilisez du sel ou du sable pour les marches extérieures et assurez-vous qu'elles soit bien déneigées en hiver.
- Chaussez-vous correctement.

OSA

Offre présentement un service gratuit de consultation ergonomique de base pour la prévention des chutes dans le quotidien.

Informez-vous !





## Hé les jeunes ...

*Les samedis théâtraux, du théâtre à ton image !*

**T**u as entre 10 et 15 ans et tu te demandes quoi faire de tes samedis ? Le théâtre t'intéresse et tu as des idées à partager ?

Les samedis théâtraux sont une expérience pour toi. Viens t'amuser et échanger avec des jeunes qui, comme toi, ont des choses à dire. Viens parler de ce qui te passionne et aussi de ce qui te dérange.

Pour plus d'info ou pour t'inscrire, appelle-nous !

514 493-8216



## La violence amoureuse chez les adolescents

*Est-ce un signe précurseur de la violence amoureuse observée dans les couples adultes ?*

Koffi Lolonyo Dansou

**L'**attention populaire a souvent été portée sur la violence faite dans les couples adultes au point qu'on ignore presque l'existence de celle qui a lieu chez les adolescents.

Malheureusement, cette violence amoureuse se manifeste très tôt chez les jeunes couples. Cette forme de violence est plutôt faite sur les jeunes filles mais les garçons peuvent aussi en être victimes.

Selon les statistiques parues dans le *Journal Le Lac St-Jean* du 16 mars 2008, 47% des femmes interrogées au Québec disent avoir déjà été victimes de violence par leur partenaire masculin et ce, depuis l'âge de 16 ans. Une Québécoise sur quatre ayant déjà vécu avec un conjoint affirme avoir déjà été victime de violence physique et psychologique. En tant que « société civilisée », ces chiffres ne devraient pas nous laisser indifférents.

Avant de pousser la réflexion plus loin sur le sujet, nous devons d'abord comprendre ce qu'est la violence amoureuse. Par violence amoureuse, « on entend toute atteinte physique, psychologique ou sexuelle infligée intentionnellement par un partenaire à l'autre dans une relation amoureuse » (Santé Canada, 1995). On rapporte que la forme de violence la plus dénoncée, est celle de la violence physique qui se manifeste en autres par des coups, des menaces ou bien le fait de garder une personne enfermée de force.

Pourquoi cette violence physique et d'où vient-elle ? Très souvent les jeunes garçons utilisent cette force physique pour affirmer leur domination, tandis que les jeunes filles en ont recours pour se protéger ou pour se venger.

Les causes de cette violence sont souvent dues à des expériences familiales, où la violence est privilégiée au détriment du dialogue. Donc un comportement violent constamment utilisé par des parents, imprègne souvent les jeunes enfants de mauvaises habitudes quant à leurs façons de régler à leur tour des conflits interrelationnels ou en couple.

Comment peut-on prévenir cette violence ? De nos jours, il est relevé de nombreux faits commis par des mineurs sur des mineurs. Il s'agit surtout d'actes commis par des garçons sur des filles, en majorité de 13-15 ans. Ces agissements sont considérés, par la loi, comme des « crimes » et sont vécus comme des expériences traumatisantes. Il est donc capital de les dénoncer et de pouvoir en parler autour de soi, même si c'est difficile. Donc si on vit une situation de violence, il ne faut pas la garder pour soi, il faut en parler à un membre de la famille ou se confier à un proche en qui on a confiance. Cela n'a rien de gênant et ça peut même nous éviter des sérieux ennuis.

Pour conclure, la vie en couple est une chose merveilleuse que les êtres humains méritent de vivre avec bonheur. Si tu vis des difficultés dans ta relation amoureuse ou que tu te poses des questions, parles-en !

