



Le TAG

Bulletin trimestriel / Mars 2021



Mot de la direction

Bonjour à tous,

Comme vous pouvez le remarquer, la présente édition de notre journal Le TAG a fait peau neuve. Cette nouvelle image vient supporter tout le caractère **LÉGENDAIRE**

de l'entreprise et de ses employé(e)s. Cette année, ABF souligne sa 45^{ième} année d'opération, ce qui lui a valu d'être au 186^{ième} rang des 300 PME les plus pérennes du Québec.

Depuis mon arrivée il y a déjà maintenant 3 ans, j'ai pu constater à quel point ABF peut compter sur l'ensemble de ses employé(e)s afin de faire face à toutes les situations et ainsi s'adapter rapidement aux changements du marché et de son environnement.

Après une année marquée par la Covid-19, l'année 2021 est plutôt bien commencée avec des mois de janvier et février faisant partie des meilleurs de notre histoire. Les perspectives économiques encourageantes pour les prochaines années, selon les différentes associations des métiers de la construction, devraient nous permettre de poursuivre notre croissance et de demeurer un leader du domaine de la construction.

L'attraction et la rétention de la main d'œuvre de qualité seront au cœur de nos préoccupations puisque c'est avec vous que ABF a su prouver au fil des années sa « **Fiabilité légendaire** » et c'est avec vous que nous continuerons de le faire.

Soyez fiers de participer à bâtir notre futur!

Marco Fortin, Directeur général

Congés à venir

Vendredi le 2 avril 2021:
Vendredi Saint

Lundi le 5 avril 2021:
Lundi de Pâques

Lundi le 24 mai 2021:
Journée des Patriotes



Dans ce numéro:

P. 2—Les nouveaux projets

P. 3—Événements ABF

P. 4—Votre club social

P. 5—Les mentions spéciales
du trimestre

P. 6—Vos nouvelles informatiques

P. 8—Santé et sécurité au
travail

P. 9—Dossier spécial: le télétravail

P. 10—Les nouveaux employés

Les nouveaux projets



RC1 Solar Oria, Brossard—1300 TM



6095, Gouin Ouest, Montréal—500 TM



STM Place St-Henri, Montréal—350 TM



TPSGC Stockage des collections
Gatineau—450 TM

Et aussi sans oublier...

- ⇒ 37, rue des Cascades / Beauport (1 000 TM)
- ⇒ CDC Complexe Pavillonnaire / Valcartier (2 200 TM)
- ⇒ 1354 Carling Avenue / Ottawa (1 800 TM)
- ⇒ Romena nouv. résidence / Montréal (615 TM)
- ⇒ Groupe Robert / Varennes (1 650 TM)



Sélection, Mirabel—1 200 TM

Événements ABF



Voici nos pick-up et camions arborant notre nouveau logo et signature de marque!
Avouez qu'ils ne passeront pas inaperçus sur la route? 😊



Votre club social

Le club social d'ABF est en charge d'organiser plusieurs activités dans l'année et ce, dans le but de fraterniser entre collègues dans un contexte hors ABF.

Nous avons cru bon de vous présenter les membres du comité de votre club social 2021, afin que vous puissiez vous y référer en cas de questions, suggestions et commentaires:

Christiane Oliveira, Erika Lynn Johnson, Guillaume Cayouette

Nancy Houle, Serge Gonthier

Vous désirez faire partie du club social? Rien de plus simple! Vous n'avez seulement qu'à communiquer avec le département de la paie d'ABF. Une légère cotisation sera prélevée directement sur votre paie et vous pourrez alors profiter des nombreuses activités qui seront proposées! ☺



* La photo du club social provient des archives avant la Covid-19 *

Les mentions spéciales du trimestre

Nous désirons souligner le travail de nos légendes qui cumulent 10, 15, 20, 25 et 30 ans de service au sein de l'entreprise! Voici 2 légendes prises sur le vif! 😊



**Éric Moreau,
30 ans!**



**Jasmin Belzile,
20 ans!**

Voici les photos officielles des gagnants de la Rod d'Or 2020!
Félicitations à vous 5!



Bruno Sarrazin



Guillaume Fallu



Jason De Sousa



Mélanie Bergeron



Éric Bois

Vos nouvelles informatiques

Les cybermenaces

Des rançongiciels chers et dangereux

Les criminels qui installent des rançongiciels chiffrent les données d'un système informatique et exigent une rançon des organisations ou individus attaqués pour les récupérer. Une étude de l'Alliance pour la confiance en ligne de l'Internet Society estimait que ces attaques auraient coûté 8 milliards de dollars en 2018 seulement.

Selon un rapport de la firme Symantec, les rançongiciels seraient toutefois en baisse de 20 % en 2019. Cette statistique en masque une autre : les entreprises, elles, ont plutôt connu une hausse de 12 %.

« Les premiers rançongiciels fonctionnaient un peu comme du *spam*. Les criminels envoyaient des courriels à tout le monde en espérant que quelqu'un morde à l'hameçon. Ce n'était pas très complexe », explique Kurt Baumgartner, chercheur principal en sécurité chez l'entreprise de sécurité informatique Kaspersky.

On observe toutefois une sophistication de plus en plus importante, où les criminels ciblent des organisations comme des villes, des hôpitaux et des entreprises. « Un individu ne va payer que 300 ou 400 dollars pour récupérer ses données. Ces organisations payent parfois des millions, en partie à cause des compagnies d'assurances qui le leur permettent », ajoute Kurt Baumgartner.

Pour le chercheur, il s'agit d'une erreur de payer autant. « Ça rend le crime attrayant et ça entraîne un effet boule de neige », estime-t-il. « Ce n'est pas qu'il y aura plus de rançongiciels dans les prochaines années, mais les attaques seront plus importantes », soutient aussi David Masson, directeur national de la firme de cyberdéfense Darktrace pour le Canada.

Les infrastructures ciblées

« Les rançongiciels qui ciblent aujourd'hui les réseaux informatiques vont aussi toucher les réseaux d'infrastructures », prédit David Masson. Pour cet ancien officier du renseignement au Canada (SCRS) et en Angleterre (MI5), les bâtiments connectés et les villes intelligentes représentent de nouveaux points de contact permettant aux criminels de lancer leurs attaques.

Dans un rapport de 2018 sur les cybermenaces nationales, le Centre canadien pour la cybersécurité estimait justement qu'il était « fort improbable » qu'un État étranger perturbe volontairement les infrastructures essentielles du Canada s'il n'y avait aucun climat d'hostilité à l'échelle internationale, mais que « l'introduction d'un plus grand nombre de dispositifs connectés à Internet rendait les fournisseurs d'infrastructures essentielles plus susceptibles d'être la cible d'auteurs de cybermenaces moins sophistiquées, tels que les cybercriminels ».

« Après tout, on peut amasser beaucoup plus d'argent en attaquant une infrastructure que le réseau informatique d'une bibliothèque », explique David Masson.

Ces attaques pourraient d'ailleurs être facilitées par une autre tendance que l'on observe déjà, le « cybercrime comme un service », où des acteurs plus importants louent leurs services ou leurs outils à d'autres criminels.

Suite page suivante

Vos nouvelles informatiques (suite)

L'apprentissage machine entre les mains des cybercriminels

L'apprentissage machine est utilisé dans des industries de tout acabit et les cybercriminels ne font pas exception. Reste toutefois à voir jusqu'à quel point cette technologie sera adoptée.

« Dans les prochaines années, nous allons voir une attaque entièrement propulsée par l'apprentissage machine, qui pourra se déplacer dans un réseau sans être détectée et sans la participation d'un humain », prédit David Masson de Darktrace. Pour ce dernier, l'adoption de l'intelligence artificielle par les cybercriminels pourrait notamment leur permettre d'effectuer des attaques importantes, qui étaient autrefois réservées aux États-nations dotés de grandes ressources.

Kurt Baumgartner est pour sa part plus tempéré. « C'est difficile pour l'instant d'amasser des données sur l'utilisation d'intelligence artificielle par les attaquants », note-t-il. Le chercheur de Kaspersky concède toutefois que l'apprentissage machine a beaucoup de potentiel pour certaines tâches, comme l'identification des cibles à attaquer.

Pour ce dernier, il est cependant clair que les cybercriminels utiliseront des outils développés à l'aide d'intelligence artificielle. Avec les élections américaines de 2020, il faut par exemple s'attendre à de nombreux abus en lien avec les hypertrucages et les modifications de photos et de vidéos. « De nombreuses technologies de pointe reliées à l'apprentissage machine peuvent être utilisées pour créer une histoire qui peut être dommageable à un individu », rappelle-t-il.

De nouveaux sommets pour les faux pavillons

Les pirates camouflent de mieux en mieux leurs traces lors d'attaques informatiques en tentant de jeter le blâme sur d'autres. La sophistication des *false flags* a d'ailleurs atteint de nouveaux sommets en 2018, avec l'attaque Olympic Destroyer contre les Jeux olympiques d'hiver à Pyeongchang.

« Nous allons voir de plus en plus d'attaques sous faux pavillons. Et pas seulement pour éviter le blâme et l'attribution, mais comme une forme d'attaque en elle-même », prédit Kurt Baumgartner de Kaspersky. Les faux pavillons ne serviront donc pas qu'à mettre les chercheurs sur des fausses pistes, mais aussi à activement porter le blâme sur un adversaire, une façon de faire une pierre deux coups avec une attaque.

Les menaces de 2019 toujours bien réelles

Malheureusement, les menaces de 2021 ne remplaceront pas celles de 2020, rappelle pour sa part Masarah Paquet-Clouston, chercheuse pour l'entreprise de sécurité informatique GoSecure.

« Il faut encore s'attendre à des fuites de données importantes », prédit la chercheuse. Pour cette dernière, la présence de vieux systèmes informatiques continuera notamment de causer des ennuis. « Ces systèmes ne peuvent pas faire face aux attaques sophistiquées », explique-t-elle. L'utilisation de mots de passe faibles représentera aussi toujours un risque important. « Tant que ces vulnérabilités ne seront pas réglées, elles pourront encore créer des gros problèmes », se déssole Masarah Paquet-Clouston.

Même si des cybercriminels évolueront en 2021, d'autres continueront d'exploiter les failles présentes, qui sont toujours beaucoup trop nombreuses. ♦♦♦♦♦

(Source: L'actualité du 13/12/2019)

Santé et sécurité au travail

La chute ... un accident qui tombe mal!

Les chutes représentent un danger omniprésent pour chacun de nous, que ce soit au travail, dans nos loisirs ou à la maison. Qu'il s'agisse d'une simple perte d'équilibre ou d'une chute de plusieurs mètres, les conséquences peuvent être tout aussi fâcheuses: ecchymoses, maux de dos, paralysie et même, dans certains, la mort.

Prévisibles ou pas

◆ La chute imprévisible

Chute qu'aucun signe ou situation ne permet de prévoir. Un événement ou un objet imprévu, hors de notre contrôle, en est la cause.

◆ La chute résultant d'une négligence

Bien qu'une situation donnée ou même certains signes nous permettent d'entrevoir le danger potentiel, il y a souvent négligence volontaire des mesures de sécurité préventives applicables à l'environnement et/ou au matériel utilisé.

◆ La chute liée à l'environnement

Dans ce cas-ci, la situation géographique ou la nature même de l'environnement (hauteurs, passages étroits, surfaces glissantes, planchers inégaux, etc.) représente un danger réel de chute et ce, malgré l'application des mesures de sécurité appropriées.

◆ La chute causée par un matériel défectueux

Dans certains cas, même lorsque les mesures préventives adéquates ont été appliquées, il arrive que le matériel utilisé (cordage, échelle ou fixation) fasse défaut en raison de bris ou de faiblesses structurelles qui ne présentent aucun signe apparent.

En cas de chute

Lorsque la chute devient inévitable, on doit réagir de notre mieux afin d'atténuer le plus possible les conséquences de l'impact. Pour cela, il faut se rappeler les règles suivantes:

- ◆ Essayer de se placer le plus possible de façon à contrôler et à amortir l'impact, soit avec les jambes, soit avec les mains;
- ◆ Libérer ses mains de tout objet pour contrôler la réception au sol et éviter des blessures supplémentaires ou plus graves;
- ◆ Protéger sa tête à tout prix!

Même si certaines chutes n'ont pas de conséquences apparentes ou ne nécessitent pas l'intervention de services ambulanciers, il est quand même important de se faire examiner dans les plus brefs délais afin de s'assurer qu'il n'y aient pas de dommages latents (effets à retardement).

Mieux vaut prévenir

Il est possible de diminuer le risque ou la fréquence des chutes, surtout dans une situation à risque élevé, en s'assurant de:

- ◆ Suivre les consignes de sécurité liées à la tâche;
- ◆ Bien connaître la tâche à accomplir;
- ◆ Connaître la fonction et les limites des équipements de projection;
- ◆ Maintenir autant que possible une voie d'accès libre de tout encombrement;
- ◆ Toujours rester vigilant et porter toute notre attention à ce que l'on fait;
- ◆ Vérifier minutieusement l'état du matériel et de l'équipement utilisés (échafaudages, échelles, câbles, etc.).



Questions? Contactez votre équipe SST!

Astuces pour bien vivre le télétravail

Au cours de l'année 2020, le télétravail s'est généralisé et la tendance n'est pas près de s'essouffler. Voici quelques conseils pour bien mener sa vie professionnelle à partir de chez soi.

Maintenir une routine

Le télétravail peut avoir un lourd impact sur la santé mentale. C'est que le risque est grand de se sentir isolé face au manque d'interaction sociale. Aussi, il est primordial de garder le contact au quotidien avec ses collègues, que ce soit à travers un appel vidéo ou un clavardage, tout comme il est salvateur de sortir à l'extérieur chaque jour. Bien définir sa zone de travail à domicile et maintenir une routine semblable à celle d'une journée classique au bureau, en ne négligeant pas la pause de l'heure du lunch, voilà qui aide à ne pas tomber dans le piège du *blurring* (quand la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle devient floue), chemin conduisant souvent au burn-out.

Il est important de prévoir dans sa routine des activités physiques telles que la marche, le yoga ou de petits exercices rapides de musculation à faire tous les jours à la maison. Cela permet de réduire considérablement les effets du stress et les risques de détresse psychologique. Une autre façon de prendre soin de sa santé mentale: mettre à profit le temps gagné grâce aux déplacements devenus inutiles pour faire de la méditation et des exercices de respiration.

Adopter une bonne posture

L'idéal est d'avoir un ordinateur fixe avec une souris, un clavier séparé et un écran. Si vous devez travailler avec un ordinateur portable, utilisez des livres ou un support pour le rehausser de façon que la partie supérieure de l'écran soit à hauteur des yeux. Pour une bonne ergonomie, il convient de garder la tête et le corps bien droits. Vos genoux doivent créer un angle de 90 degrés avec le sol et vos pieds doivent être posés bien à plat. Les accoudoirs ajustables à même votre chaise ne sont pas nécessaires puisqu'il est recommandé de déposer les avant-bras sur le bureau.

Faire des micro pauses permet également de s'épargner des

douleurs musculaires. Toutes les demi-heures, on prend quelques minutes pour se lever, marcher un peu et relâcher les épaules, de manière à favoriser la circulation sanguine et à évacuer le stress. Pour diminuer la fatigue oculaire, on applique la règle du 20-20-20: toutes les 20 minutes, on délaisse l'écran durant 20 secondes et on porte le regard au loin, à plus de 20 pieds.

Des équipements qui peuvent faire la différence

Vivement la lumière! Un bon éclairage est un facteur à ne pas négliger, tant pour la concentration, la santé et l'humeur que pour la motivation. L'éclairage idéal s'obtient par l'association d'une lumière indirecte naturelle, d'un éclairage général et d'une lumière d'appoint sur le bureau. Sans être aussi essentiels, d'autres accessoires peuvent s'avérer très utiles. Un casque à suppression du bruit pour mieux se concentrer, des lunettes filtrant la lumière bleue pour apaiser les yeux, un appareil de massage pour la nuque et les épaules, tous peuvent contribuer à améliorer votre bien-être de télétravailleur.

Télétravail, assurances et impôts

Même s'il n'y a aucune obligation dans ce domaine, il est conseillé de mentionner à son assureur habitation que l'on fait du télétravail à son domicile. Ce dernier pourra alors réviser votre dossier, soulever des aspects auxquels vous n'auriez pas pensé et même vous offrir des réductions sur votre assurance habitation, ainsi que sur votre assurance automobile.

Si vous utilisez moins votre voiture dans vos déplacements, votre prime pourrait en effet être revue à la baisse. Le kilométrage affaires, le kilométrage annuel, l'utilisation du véhicule hors Québec et le nombre de conducteurs sont autant d'éléments susceptibles d'être révisés pour vous faire économiser quelques dollars.

Enfin, si vous travaillez principalement à la maison, il est possible de déduire de vos impôts certains frais en proportion de votre utilisation pour le travail (connexion Internet, papier, cartouches d'encre...). Pensez à conserver toutes vos preuves de paiements en vue de votre prochaines déclarations de revenus.



(Source: CAA Québec, printemps 2021)

Les nouveaux employés

Nom	Département
Bruno-Alberto Carrasco-Rosendo	Usine
David Latuya	Chantier
Deivi Cuenu Cuerdo	Usine
Jean-Jacques Drapeau	Usine
Jean-Philippe Forgues	Chantier
Jordan Tyler Wong	Chantier
Josh Meunier	Usine
Melyssa Mory Corbeil	Usine
Moustafa El-Shebshiry	Bureau
Patricia Albeiro	Bureau
Patrick Paré	Chantier
Raymond Paradis	Chantier
Richard Jr Roberge	Usine
Rock Carrière	Chantier
Rory Servage	Chantier
Shaun Melnyk	Chantier
Shirley Gagnon	Bureau
Stephan Milhomme	Chantier

**Bienvenue à tous les nouveaux employés
dans la grande famille d'ABF! 😊**

Me contacter!

Contactez-moi pour obtenir ou soumettre des
informations supplémentaires:

Mélanie Boucher

(819) 758-7501 Poste 248

mboucher@abf-inc.com