

Printemps-Été 2023

Gardons le contact

BULLETIN DES RETRAITÉS DE RBC

Dans ce numéro

- 2 Un message de l'équipe de Gardons le contact
- 3 D'étudiant stagiaire à chef de la direction :
Dave McKay fête 35 ans de carrière à RBC
- 4 Pourquoi les prix sont-ils si élevés ces derniers temps ?
L'inflation expliquée
- 5 Quand faut-il investir ? La vérité sur le fait d'anticiper le marché
- 7 Dix conseils pour protéger ses données personnelles
- 9 Vous en avez assez des aliments dispendieux ? Voici comment
cultiver les vôtres
- 11 5 stratégies pour réduire les déchets de matières plastiques
découlant de vos achats
- 13 Six conseils de voyage écoresponsables qui peuvent vous
aider à économiser
- 15 Oubliez la Floride et la Californie ! Les 10 meilleurs parcs
d'attractions dans d'autres États américains



Un message de l'équipe de Gardons le contact

Voici le numéro Printemps-été 2023 de *Gardons le contact*.

Le bulletin *Gardons le contact* est publié en ligne deux fois par année : il y a un numéro printemps-été et un numéro automne-hiver.

Les avis de départs à la retraite et de décès sont publiés chaque trimestre (en mars, juin, septembre et décembre). Vous pouvez consulter le numéro courant et les numéros antérieurs au <https://www.rbc.com/retraite/keptouch/index.html>.

Nous vous invitons à nous faire parvenir vos témoignages et vos idées d'articles à keepingintoucheditor@rbc.com.

Nous vous souhaitons un très bel été.

L'équipe de Gardons le contact



Les retraités de RBC sur Facebook

Le groupe Facebook privé pour les retraités de RBC poursuit sa croissance, comptant aujourd'hui plus de 4 100 membres. Ce groupe Facebook offre une tribune aux retraités de RBC, qui peuvent partager entre eux des histoires et des photos, notamment des témoignages sur leur carrière à RBC, l'histoire de RBC, leurs collègues et leur vie après RBC. Toute information relative à la retraite est aussi un sujet d'intérêt.

Pour en savoir plus sur le groupe Facebook des retraités de RBC, consultez la page suivante : <https://www.facebook.com/groups/247261009880101/>

Note de la rédaction : Le groupe Facebook des retraités de RBC n'est pas rattaché à RBC ni à *Gardons le contact*.

Déni de responsabilité : Tous les articles et témoignages publiés dans *Gardons le contact* visent à offrir des renseignements généraux seulement et n'ont pas pour objet de fournir des conseils juridiques ou financiers, ni d'autres conseils professionnels. Veuillez consulter un conseiller professionnel en ce qui concerne votre situation particulière. Les renseignements présentés sont réputés être factuels et à jour, mais nous ne garantissons pas leur exactitude et ils ne doivent pas être considérés comme une analyse exhaustive des sujets abordés. Les opinions exprimées reflètent le jugement des auteurs à la date de publication et peuvent changer. Banque Royale du Canada et ses entités ne font pas la promotion, explicitement ou implicitement, des conseils, des avis, des renseignements, des produits ou des services de tiers.

**Gardons
le contact**

Voici comment
nous joindre :

Équipe *Gardons le contact*, à l'attention de Retraite et avantages sociaux
200 Bay Street North Tower, 11th Floor, Toronto (Ontario) M5J 2J5

Par courrier interne dans n'importe quelle succursale RBC : unité 7201
Courriel : keepingintoucheditor@rbc.com

Gardons le contact est publié pour tous les retraités canadiens de RBC.
Vous le trouverez aussi sur Internet à l'adresse [rbc.com/retraite/keptouch](https://www.rbc.com/retraite/keptouch)

© Marque déposée de la Banque Royale du Canada.

‡ Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif.

D'étudiant stagiaire à chef de la direction : Dave McKay fête 35 ans de carrière à RBC

En 1988, la population mondiale dépassait les cinq milliards d'habitants, le Canada accueillait les Jeux Olympiques d'hiver à Calgary et Stephen Hawking publiait *Une brève histoire du temps*. Cette année revêt également une importance particulière pour RBC, car c'est à ce moment que notre président et chef de la direction, Dave McKay, est officiellement entré au service de la banque comme employé à temps plein.



Ce printemps, à l'occasion du 35^e anniversaire de service de Dave à RBC, nous rendons hommage à un leader qui a commencé son parcours au début des années 1980 comme étudiant stagiaire en programmation avant de gravir les échelons du secteur des services de détail.

Dave a joué un rôle crucial dans l'ascension de RBC sur la scène mondiale. D'une main de maître, il a su diriger la banque en période de grands projets d'acquisition et de changements sans précédent, réinventant la banque de l'avenir.

Le premier exercice complet où Dave a travaillé en tant qu'employé de RBC, la banque ne figurait même pas parmi les 50 plus grandes du monde selon la capitalisation boursière. Aujourd'hui, RBC se classe invariablement parmi les 10 premières banques d'importance.

Parallèlement à la croissance des activités de la banque, l'engagement de RBC envers les collectivités dans lesquelles vivent et travaillent ses employés a aussi pris de l'ampleur. En 1988, RBC avait remis un peu plus de 7 millions de dollars aux collectivités. En 2022, ce chiffre s'élevait à plus de 154 millions de dollars.

Au cours des 35 dernières années, le leadership stratégique et ciblé de Dave, ses grandes ambitions et sa passion pour la technologie et l'innovation ont contribué à faire évoluer RBC dans le bon sens.

De la part de tous les employés de RBC dans le monde. Félicitations, Dave, pour vos 35 ans de service !

Pourquoi les prix sont-ils si élevés ces derniers temps ? L'inflation expliquée

Par l'équipe Investisseur inspiré

La question : Pourquoi tout est-il si cher ? Apprenez ce qu'est l'inflation et ses répercussions sur votre vie quotidienne.

En 2021, une miche de pain coûtait 3,50 \$. En 2022, cette même miche coûtait 4,10 \$. Ce bond de 17,1 % est ce qu'on appelle l'inflation.

L'inflation réduit votre pouvoir d'achat. C'est parce qu'un dollar vous permet d'acheter moins de choses aujourd'hui que par le passé.

Le panier de courses : mesurer l'inflation

L'inflation est habituellement mesurée par l'indice des prix à la consommation (IPC). Selon Statistique Canada, l'IPC « est un indicateur de la variation des prix à la consommation payés par les Canadiens. Pour l'établir, on compare au fil du temps le coût d'un panier fixe de biens et services achetés par les consommateurs. »

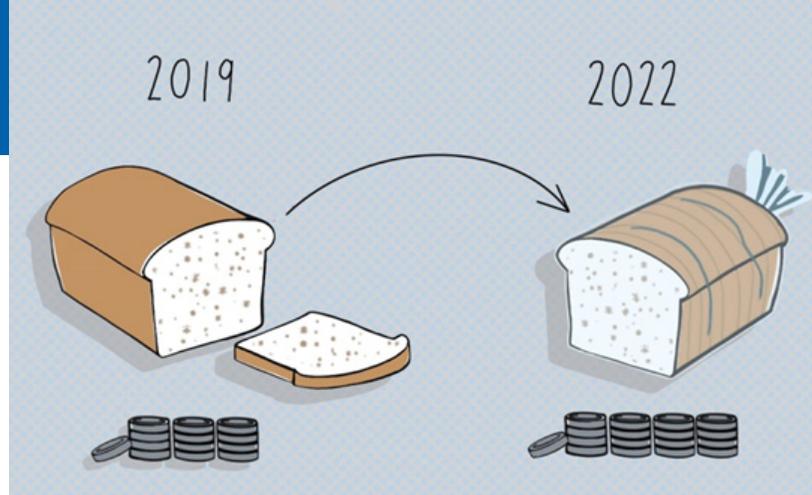
Étant donné que l'IPC comprend plus de 700 produits et services, cela signifie que ces catégories et les pondérations qui leur sont attribuées (quel pourcentage des dépenses des ménages est affecté à ce produit) sont actualisées chaque année afin de suivre l'évolution de la consommation.

Gardez un œil sur le feu : surveiller l'inflation

La lutte contre l'inflation relève principalement de la Banque du Canada.

Quand l'inflation est élevée, la banque centrale augmente souvent les taux d'intérêt pour réduire la demande. Des versements hypothécaires plus élevés, par exemple, obligent les ménages à se serrer la ceinture et à dépenser moins pour d'autres articles, ce qui fait baisser la demande et les prix.

Voyez les choses ainsi : Pour faire pocher un œuf, l'eau doit être suffisamment chaude pour permettre une légère ébullition, sans toutefois bouillonner excessivement. Il en va un peu de même pour la



politique monétaire. Quand l'inflation est très forte, la Banque du Canada « baisse le feu » en augmentant les taux d'intérêt.

De même, lorsque l'économie ralentit, la Banque du Canada peut « augmenter le feu » en réduisant les taux d'intérêt afin de stimuler la croissance économique. Du point de vue économique, un œuf parfaitement poché correspond à une économie fonctionnant dans un contexte de quasi-plein emploi, et à une inflation se situant dans la fourchette cible de 1 à 2 %.

Quelles sont les causes de l'inflation ?

L'inflation peut avoir des répercussions fâcheuses sur notre compte en banque. Elle réduit le pouvoir d'achat et fait bondir le coût de la vie.

Lorsque les coûts de production augmentent, l'inflation peut grimper parallèlement. Quand la Russie a envahi l'Ukraine en 2022, l'approvisionnement en blé a été interrompu et le prix du pain a grimpé en flèche dans le monde entier. Or, si la demande croissante dépasse soudainement l'offre, l'inflation risque d'augmenter elle aussi.

L'inflation, en termes économiques simples, se produit lorsqu'il y a trop d'argent pour trop peu de biens.

Le saviez-vous ?

Lorsque les fluctuations de prix se font sentir, on parle d'hyperinflation, généralement définie comme une augmentation des prix de plus de 50 % par mois.

Certains considèrent la tulipomanie du XVII^e siècle comme l'un des premiers exemples d'hyperinflation. Les Néerlandais avaient acheté des tulipes en quantités jamais vues, ce qui avait provoqué une flambée des prix. Lorsque le prix a culminé, une seule tulipe équivalait alors à plusieurs fois le salaire annuel du consommateur moyen.



Quand faut-il investir ? La vérité sur le fait d'anticiper le marché

Par RBC Gestion mondiale d'actifs

De nombreux investisseurs se demandent s'il existe un « bon moment » pour investir. L'équipe de RBC Gestion mondiale d'actifs a analysé les données et comparé cinq approches de placement différentes. Voici ses conclusions.

L'économie est en pleine tourmente et de nombreux investisseurs évaluent le risque de récession et l'incidence qu'elle pourrait avoir sur les marchés financiers et leurs portefeuilles de placements. Les conditions du marché guident bon nombre de nos décisions de placement après tout, qu'il s'agisse d'investir une prime de fin d'année ou un remboursement d'impôt (faut-il investir maintenant ou attendre ?), d'établir un régime de cotisations préautorisées ou d'investir un montant forfaitaire.

Existe-t-il une règle générale que les investisseurs peuvent suivre quant au moment où ils doivent prendre leurs décisions de placement ? Nos partenaires de RBC Gestion mondiale d'actifs (GMA) ont analysé les données relatives à l'anticipation du marché et en sont venus à des conclusions.

Comparaison de cinq approches différentes
Examinons la situation de cinq investisseurs fictifs utilisant des approches différentes et obtenant des résultats différents. Chacun a reçu 2 000 \$ au début de chacune des 20 dernières années et a choisi d'investir. Voici en quoi leurs approches ont différé :

1. **Pamela la clairvoyante** a réussi à anticiper le marché. Grâce à une certaine habileté, mais aussi à de nombreuses coïncidences, elle a investi ses 2 000 \$ chaque année lorsque le marché affichait son niveau de clôture le plus bas.
2. **Dakota l'investisseur immédiat** a adopté une approche simple, constante et reproductible et a investi ses 2 000 \$ sur le marché lors de la première séance de négociation de chaque année.
3. **Myriam la mensuelle** a utilisé la stratégie d'achats périodiques par sommes fixes pour investir son montant annuel en versant 12 cotisations mensuelles égales.
4. **Brigitte la malchanceuse** a effectué ses placements au pire moment qui soit. Chaque année, elle a investi 2 000 \$ alors que le marché se situait à son niveau le plus élevé. Elle a généralement constaté une baisse de la valeur de son portefeuille immédiatement après avoir versé sa cotisation annuelle.
5. **Sandro sur la touche** a laissé son argent dans des placements en espèces porteurs d'intérêts chaque année. Craignant toujours que les actions ne reculent immédiatement après sa réalisation d'un placement, il a fini par ne jamais investir dans les marchés.

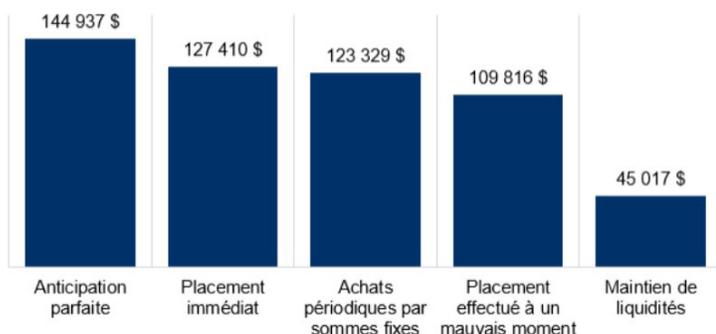
(suite)

Quand faut-il investir ? La vérité sur le fait d'anticiper le marché

(suite)

Comme le montre le graphique ci-dessous, il est important de prendre en compte le long terme.

Même les placements effectués au mauvais moment l'emportent sur l'inaction
Avoir final (2003-2022)



Sources : Morningstar, RBC GMA. D'après un placement annuel de 2 000 \$ effectué selon l'approche indiquée. Rendement fondé sur l'indice S&P 500 Total Return CAD-Hedged. « Maintien de liquidités » suppose un placement dans l'indice des bons du Trésor à 30 jours FTSE Canada. Ce graphique ne tient compte ni des frais liés aux opérations ni des frais de gestion des placements ni des taxes et impôts. Si ces coûts et ces frais étaient pris en compte, les rendements seraient plus bas. Il est impossible d'investir directement dans un indice.

Voici les résultats :

- Grâce à son anticipation parfaite, Pamela a obtenu les meilleurs résultats. Elle a accumulé 144 937 \$.
- Comme il est impossible d'anticiper le moment idéal rétrospectivement, les résultats de Dakota sont peut-être plus représentatifs. Son approche plus simple qui consiste à investir au début de chaque année lui a permis de se classer au deuxième rang avec 127 410 \$.
- Grâce à ses achats périodiques par sommes fixes, Myriam s'est classée troisième avec 123 329 \$. C'est un peu moins que ce qu'a obtenu Dakota en investissant dès le début de chaque année, ce qui n'est pas étonnant. Les marchés fluctuent et ont tendance à croître au fil du temps. Myriam a donc échelonné ses placements chaque année et a eu tendance à participer un peu moins à cette croissance que Dakota.

- Brigitte a investi à un moment non idéal, mais a obtenu des résultats étonnamment encourageants. Bien qu'elle ait été distancée par les autres investisseurs en actions du fait de sa très mauvaise anticipation du marché, Brigitte a presque triplé son patrimoine par rapport au montant qu'elle aurait obtenu si elle n'avait pas du tout investi.
- Les résultats de Sandro se démarquent pour les mauvaises raisons. En attendant sans cesse une meilleure occasion d'investir, il a obtenu les pires résultats. Sa plus grande crainte était d'investir au sommet du marché. Paradoxalement, s'il avait fait exactement cela plutôt que de rester sur la touche, il aurait plus que doublé son patrimoine.

Évitez de rester sur la touche

Même si notre examen d'aujourd'hui porte sur les 20 dernières années, les résultats sont assez stables au fil du temps. L'ordre des investisseurs ayant obtenu les meilleurs rendements peut varier légèrement d'une période à l'autre. Cela dit, l'approche consistant à investir au début de chaque année n'a jamais fini au dernier rang : elle est généralement restée au deuxième rang ou n'a baissé qu'au troisième rang.

N'oubliez pas que sans boule de cristal ou sans recul, il est presque impossible d'anticiper parfaitement le marché. Bien souvent, mieux vaut tôt que tard. Cependant, pour de nombreux investisseurs, une stratégie gagnante consiste à établir un plan et à investir régulièrement. La stratégie d'achats périodiques par sommes fixes peut être un bon compromis pour les personnes qui pourraient trouver l'approche forfaitaire trop stressante ou qui pourraient craindre d'investir au mauvais moment.

Allez au www.rbcgam.com pour voir d'autres perspectives de RBC Gestion mondiale d'actifs.

Dix conseils pour protéger ses données personnelles

Par Diane Amato

Nos données sont indissociables. Étant donné les divers appareils que nous utilisons et notre adoption du stockage infonuagique, nos mots de passe, nos numéros de carte de crédit, notre adresse et nos préférences en matière de divertissement sont enregistrés en ligne. Vu la hausse des violations de données, il est plus important que jamais de prendre des mesures proactives pour protéger nos données contre les cybercriminels. Voici 10 conseils pour vous y aider.

1. Soyez sélectif

Que ce soit à la caisse d'un magasin de détail ou lors du téléchargement d'une application, on vous demande constamment vos données personnelles. Mais vous n'êtes pas obligé de les fournir. Il est tout à fait acceptable de dire au caissier que vous préférez ne pas lui fournir votre adresse courriel et votre numéro de téléphone, et il est prudent de réfléchir aux raisons pour lesquelles un site Web ou une application vous demande vos renseignements. Vos données sont précieuses ; cela vaut la peine de les traiter comme telles.

2. Refusez poliment (ou désabonnez-vous)

Si vous exécutez recevoir des appels de télévendeurs, que votre boîte de réception est inondée de courriels de marketing et que votre boîte aux lettres déborde de messages provenant d'entreprises qui ne vous intéressent pas, il est peut-être temps de vous désinscrire de quelques listes. En vous inscrivant à la [Liste nationale de numéros de télécommunication exclus](#), vous pouvez réduire le nombre d'appels que vous recevez de télévendeurs. Vous pouvez aussi vous inscrire au [Service d'interruption de la poste de l'Association canadienne du marketing](#) pour faire retirer votre nom de nombreuses listes d'expédition. Et en cliquant simplement sur le bouton Se désabonner se trouvant dans vos courriels indésirables, vous pouvez réduire le nombre d'entreprises qui communiquent avec vous.

Ces mesures diminuent le nombre de personnes physiques et morales qui conservent vos coordonnées.

3. Gardez votre NAS en lieu sûr

Votre numéro d'assurance sociale (NAS) est un numéro confidentiel utilisé pour les déclarations de revenus. Il s'agit d'une donnée personnelle essentielle. Si une personne détient votre NAS, elle peut s'en servir pour demander une carte de crédit, ouvrir un compte bancaire, ou encore louer un véhicule ou une chambre d'hôtel. C'est un outil que les fraudeurs utilisent lors d'un vol d'identité. Il est donc important de le protéger.

Il est recommandé de conserver votre carte de NAS dans un lieu sûr (ailleurs que dans votre portefeuille) et de déchiqueter tous les documents qui le contiennent.

Bien que certains ministères et certaines entreprises du secteur privé soient autorisés à vous demander votre NAS, en de nombreuses occasions, vous n'êtes pas tenu de le fournir, même si on vous le demande. Par exemple, vous n'êtes pas tenu de le fournir dans les cas suivants :

- Postuler un poste
- Louer une propriété
- Négocier un bail
- Demander une carte de crédit
- Louer une voiture
- Vous abonner à des services de téléphonie cellulaire, d'Internet ou de télévision
- Présenter une demande d'admission à une université ou à un cégep

4. Utilisez l'authentification multifacteur

L'authentification multifacteur, aussi appelée l'authentification à deux facteurs ou A2F, rend le vol de vos renseignements plus difficile pour les cybercriminels, car elle fait appel à deux facteurs indépendants pour vous identifier. Le premier correspond habituellement à votre nom d'utilisateur combiné à votre mot de passe, alors que le deuxième peut correspondre à votre téléphone cellulaire, à votre empreinte digitale ou à une autre donnée biométrique. Disons, par exemple, que vous accédez votre compte sur un site de service de livraison de repas. Vous pourriez recevoir un texto contenant un code que vous devez entrer pour confirmer votre identité avant de pouvoir exécuter une opération. C'est une autre couche de sécurité qui s'avère remarquablement efficace pour protéger vos données et votre vie privée.

suite)



Dix conseils pour protéger ses données personnelles {suite}

5. Configurez Face ID et les fonctions de reconnaissance d'empreintes digitales

Vos appareils personnels stockent une quantité importante de renseignements sur vous. Il y a de bonnes chances que vous utilisiez votre téléphone intelligent pour consulter les réseaux sociaux, votre compte bancaire et votre application de covoiturage, pour ne nommer que ceux-là. Imaginez si une autre personne obtenait accès à toutes ces données !

Il a été démontré que les fonctions biométriques – comme Face ID ou la reconnaissance de vos empreintes digitales – étaient plus sécuritaires et plus conviviales que les mots de passe. Par exemple, Apple considère que les chances qu'un inconnu arrive à déverrouiller votre iPhone ou votre iPad sur lequel est configuré Face ID s'élèvent à [1 sur 1 000 000](#).

6. Utilisez les mots de passe intelligemment

L'une des manières les plus faciles d'avoir accès à toutes vos données consiste à découvrir le mot de passe que vous utilisez pour toutes vos ouvertures de session et toutes les plateformes de réseaux sociaux. Utiliser le même mot de passe partout est aussi l'une des erreurs les plus courantes. Il est facile et essentiel d'adopter une pratique saine en matière de mots de passe.

Voici quelques conseils de base pour créer des mots de passe efficaces :

- Créez des mots de passe différents pour les différents sites et les différentes plateformes que vous utilisez.
- Utilisez des phrases de passe plus longues, composées de mots choisis au hasard, au lieu de mots de passe.
- Faites appel à un gestionnaire de mots de passe qui génère des mots de passe fiables et aléatoires qu'il mémorise pour vous.

7. Méfiez-vous des réseaux Wi-Fi publics

Bien que les réseaux Wi-Fi publics soient gratuits et commodes, ils ne sont pas sécurisés. Par conséquent, les gens peuvent facilement avoir accès aux données circulant entre votre appareil et le serveur, et les voler. Quand vous utilisez un réseau Wi-Fi public, assurez-vous de ne pas accéder à des comptes qui contiennent des renseignements privés et sensibles. Utilisez un réseau privé virtuel (VPN) dans la mesure du possible.

8. Limitez les renseignements partagés sur les médias sociaux

Un cybercriminel peut recueillir beaucoup d'information d'un profil de média social – le nom de vos amis et des membres de votre famille, votre date de naissance, le nom et les dates d'anniversaire de vos enfants, vos projets de voyages, etc. Les pirates psychologiques peuvent utiliser ces renseignements pour faire des attaques ciblées qui pourraient nuire à votre sécurité en ligne – et hors ligne. Limitez l'information que vous partagez sur les médias sociaux et vérifiez périodiquement votre liste de contacts pour vous assurer de connaître réellement toutes les personnes qui y figurent.

9. Ne laissez pas les sites enregistrer vos renseignements

Il peut être évidemment très commode de permettre au site de votre détaillant préféré d'enregistrer les renseignements sur votre carte de crédit dans votre profil pour accélérer vos prochains passages à la caisse, mais si ce site se fait pirater, vos données se retrouvent instantanément entre les mains de personnes mal intentionnées. Enregistrez plutôt vos mots de passe dans un gestionnaire de mots de passe qui chiffrera vos données et assurera leur protection. En guise de mesure de prévention supplémentaire, vous pourriez surveiller étroitement vos comptes afin de repérer rapidement toute activité inhabituelle. La configuration d'alertes sur opération vous aide aussi à rester au fait des activités sur vos comptes.

10. Familiarisez-vous avec les paramètres relatifs à la vie privée

Pratiquement tous les sites Web que nous consultons de nos jours vous demandent vos préférences en matière de fichiers de témoin. Il peut être facile de simplement « accepter tous les fichiers de témoin », mais ces derniers peuvent nuire à la protection de vos données personnelles et à votre sécurité. Pour rendre vos appareils plus sûrs, prenez le temps de personnaliser les paramètres relatifs à la vie privée de votre appareil et de votre navigateur, y compris l'acceptation automatique des fichiers de témoin, le suivi de votre emplacement, et les téléchargements automatiques.

Il est important de prendre des mesures pour protéger vos données – et la bonne nouvelle est que ces mesures ne sont pas difficiles à prendre et ne demandent pas beaucoup de temps. Il vaut la peine de prendre quelques minutes pour mettre ces conseils en pratique afin de protéger vos données.



Vous en avez assez des aliments dispendieux ? Voici comment cultiver les vôtres

Par Bonny Reichert

Alors que les prix des produits alimentaires continuent d'augmenter partout au pays, essayez de suivre ces conseils pour obtenir une grande diversité de légumes et d'herbes cultivés à domicile pour une bouchée de pain.

Ma première tentative de plantation d'un potager provenait d'une envie soudaine motivée par le besoin de divertir mes petits enfants pendant une fin de semaine pluvieuse. Lors d'un frais dimanche de printemps, j'ai donc retourné un carré de gazon dans mon jardin, vidé quelques sacs de mélange 3-en-1 et remué le tout avec une pelle. Je me souviens d'avoir planté un mélange de graines et de semis, sans vraiment savoir ce que je faisais. Bien sûr, cette première expérience reste l'une des plus réussies que j'ai connues en matière de culture potagère. Les poivrons étaient rouges et épicés, les pois sucrés et tendres et les haricots abondants. Sachez que la chance du débutant existe.

Ces enfants sont maintenant à l'université, mais avec la flambée des prix des produits alimentaires partout au pays, j'ai repensé à cette initiation très réussie à la culture de mes propres aliments. J'ai commencé à

parcourir les catalogues de semences, en comparant les petits pois aux pois mange-tout, les haricots à rames aux variétés de haricots grimpants, ainsi que l'aneth à la ciboulette. J'ai ensuite ressorti mes outils et je me suis préparé pour m'y remettre. Vous voulez jardiner tout comme moi ? Voici mes conseils pour cultiver votre potager de printemps en toute simplicité. Si tout se passe ne serait-ce qu'en partie aussi bien qu'il y a deux décennies, nous aurons tous une belle variété de légumes et d'herbes cultivés à domicile pour une bouchée de pain.

La culture de légumes pour débutants

La laitue apprécie les températures fraîches et peut être semée directement dans votre jardin ou vos pots d'extérieur environ deux semaines avant la dernière gelée prévue dans votre région. Préparez le sol pour la culture de la laitue (et de toutes les autres cultures)

(suite)

Vous en avez assez des aliments dispendieux ? Voici comment cultiver les vôtres

(suite)

en retirant les pierres et les débris, en ameublissant le sol jusqu'à 31 cm de profondeur et en ajoutant des nutriments sous forme de compost ou de fumier vieilli. Mélangez le tout et lissez la surface avant de semer les minuscules graines de laitue en suivant les instructions indiquées sur l'emballage.

Astuce de pro : la laitue romaine et la laitue en feuilles sont deux variétés connues pour être faciles à cultiver. Assurez-vous de commencer leur culture en avril ou en mai, avant que la vraie chaleur de l'été ne s'installe.

Petits pois : qu'y a-t-il de plus délicieux que les petits pois à écosser à l'ancienne ? De nos jours, de nombreuses variétés ne sont pas toujours disponibles dans les épiceries. Cultiver vos propres pois vous permet donc d'économiser de l'argent et de diversifier vos choix alimentaires. Les pois peuvent être plantés dans un endroit ensoleillé, en suivant les instructions indiquées sur l'emballage, un mois au plus tard avant la dernière gelée prévue dans votre région.

Astuce de pro : si vous disposez de suffisamment d'espace, plantez des pois toutes les trois semaines en pratiquant ce que l'on appelle la culture successive, afin d'obtenir un approvisionnement constant en pois arrivés à maturité.

Haricots : contrairement à la laitue et aux pois, les haricots n'aiment pas les sols froids. Il convient donc de les planter une fois que tout risque de gelée est passé et en suivant les instructions indiquées sur l'emballage. Au-delà de cette contrainte, les haricots sont les légumes les plus faciles à cultiver, et vos efforts limités seront récompensés par une récolte abondante.

Conseil de pro : arrosez les graines de haricots avec de l'eau tiède pour favoriser une germination rapide.

Les radis poussent vite et préfèrent eux aussi la fraîcheur du printemps à la chaleur de l'été, ce qui évite que les plantes « boulonnent » (lorsque les cimes poussent de manière sauvage, tandis que la racine que vous mangez stagne). Ensemencez



directement sur de la terre en pots ou celle de votre jardin dès que celui-ci redevient exploitable, en suivant les instructions indiquées sur l'emballage.

Astuce de pro : il y a tant de variétés de radis ! Prenez le temps de parcourir un catalogue de graines pour trouver la variété de radis qui vous convient.

La culture d'herbes en bacs ou dans le jardin

L'aneth est une plante annuelle. Ses graines peuvent être plantées dès que la menace de gelée est passée, et les petites plantes (c.-à-d. les semis) poussent normalement au bout de 10 à 14 jours. L'aneth est délicieux en salade ou sur du poisson, et plus tard dans la saison, il développe des têtes de graines qui ont la saveur caractéristique des cornichons.

La ciboulette est une plante vivace, ce qui signifie qu'une fois que vous l'avez cultivée avec succès pendant une saison, elle vous récompensera en revenant année après année. La culture de la ciboulette peut débuter à partir de graines plantées dans des bacs de culture en intérieur, puis transplantées lorsque le sol est chaud, ou commencer en extérieur à partir de semis, une fois toute menace de gelée passée. Elle est délicieuse dans les soupes et les salades, et ses fleurs violettes sont aussi belles au jardin que dans votre assiette.

Le basilic est une herbe savoureuse dont la culture peut débuter en plantant ses graines en intérieur, qui devront ensuite être transplantées en extérieur vers la fin du mois de mai. Les feuilles accompagnent parfaitement les tomates et des bocconcini d'une salade caprese ou peuvent être transformées en un succulent pesto parfumé en cas de récolte exceptionnelle.

5 stratégies pour réduire les déchets de matières plastiques découlant de vos achats

Par Sarah Lazarovic

Nous avons beau savoir que les déchets de matières plastiques sont néfastes pour l'environnement, nous en produisons plus que jamais.

La production mondiale de plastique a doublé entre 2000 et 2022, selon un rapport de l'OCDE.

Bien que les programmes de recyclage puissent être utiles, l'Organisation de coopération et de développement économiques (l'« OCDE ») a constaté que seuls 9 % des déchets de matières plastiques mondiaux sont recyclés, le Canada se situant à un niveau encore plus bas (6 %) et la majorité des plastiques canadiens (82 %) finissant dans des décharges.

Depuis décembre dernier, [les plastiques à usage unique néfastes](#) sont interdits au Canada. L'interdiction s'applique à la fabrication et à l'importation de sacs d'emptettes, d'ustensiles, de récipients alimentaires, de bâtonnets à mélanger et de la plupart des pailles.

On estime qu'elle permettra d'éliminer plus de 1,3 million de tonnes de plastiques difficiles à recycler et 22 000 tonnes de déchets de matières plastiques.

Tandis que les plastiques à usage unique néfastes au Canada sont progressivement éliminés, nous pouvons tous contribuer à la réduction des déchets de matières plastiques et à la protection de la biodiversité.

Voici cinq façons de réduire les déchets de matières plastiques que nous produisons :



1. Privilégiez la réutilisation

Le moyen le plus simple de réduire la consommation de matières plastiques est d'opter, lorsque possible, pour des articles légèrement usagés provenant de friperies, de groupes en ligne de vente d'articles de seconde main, d'amis ou de voisins. En plus d'être écologique, cette pratique permet d'économiser.

2. Apportez ce dont vous avez besoin

Sans nécessairement tout trimballer, apportez tout de même ceci avec vous :

- Une bouteille d'eau réutilisable : les Canadiens jettent quotidiennement plus de cinq millions de bouteilles d'eau en plastique. Envisagez une bouteille ou un gobelet léger et pliable si vous manquez d'espace. ET si vous devez absolument acheter une boisson pendant que vous êtes en déplacement, sachez que les canettes en aluminium sont recyclables à l'infini. Leur taux de recyclage est de 75 %.
- Un sac fourre-tout : il n'y a pas si longtemps, les Canadiens utilisaient plus de 15 milliards de sacs en plastique par an. Apportez votre propre sac pour contribuer à faire baisser ce chiffre. Mais n'oubliez pas que même les sacs réutilisables nécessitent des ressources pour leur fabrication. Le mieux est donc d'opter pour un sac solide, spacieux et élégant : vous voudrez vous en servir plus longtemps. Il n'est pas nécessaire qu'il soit cher ou à la mode, il suffit que vous l'aimiez et que vous ayez envie de l'utiliser encore et encore.

(suite)

5 stratégies pour réduire les déchets de matières plastiques découlant de vos achats (suite)

- Des ustensiles : limitez les déchets découlant de la consommation de plats à emporter et de la restauration rapide en emportant vos propres ustensiles.

3. Choisissez des produits non emballés

C'est le produit qui compte, n'est-ce pas ? Au lieu d'emballer vos fruits et légumes dans les sacs en plastique fournis par l'épicerie, mettez-les dans votre fourre-tout réutilisable et lavable. (Après tout, vos fruits et légumes devront quand même être lavés une fois de retour à la maison, que vous ayez utilisé ou non ces sacs en plastique.)

Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez sans emballage ? Envisagez de laisser l'emballage à l'épicerie.

Les petits épiciers reprennent souvent les barquettes de produits en polystyrène pour les réutiliser, et les grandes surfaces ont généralement un régime de recyclage plus rationalisé et efficace que celui que vous avez à la maison.

4. Soutenez les entreprises « vertes »

Privilégiez les entreprises dont les pratiques environnementales sont exemplaires. En voici quelques-unes :

- Expédition : emballages à faible teneur en plastique ou sans plastique, biodégradables, compostables ou réutilisables.

- Programmes de rachat et de réparation : rachat d'articles pouvant être offerts à la revente d'articles usagés, ou offre de réparations à peu de frais ou gratuites.

- Emballages minimaux ou réutilisables : les entreprises de produits d'entretien ménager et de beauté au Canada commencent à s'intéresser aux emballages minimaux, durables ou réutilisables. Recherchez les déodorants et la soie dentaire rechargeables, les rasoirs en acier réutilisables avec lames remplaçables, les barres de shampoing et les pastilles, les paillettes ou les feuilles de savon à lessive.

5. Lorsque le plastique est inévitable, tâchez de privilégier les matières plastiques recyclables

Votre produit n'est offert qu'emballé dans une matière plastique ? Tâchez du moins de soutenir les entreprises qui utilisent des plastiques qui sont recyclables dans votre collectivité. Par exemple, si votre ville ne recycle pas le plastique noir, recherchez des restaurants qui utilisent des matières compostables, comme les emballages biodégradables en papier, ou qui fournissent des emballages en plastique que vous pouvez réutiliser ou facilement recycler.

Dans le doute, ne vous donnez pas bonne conscience en jetant dans votre bac de recyclage des objets dont le recyclage est incertain ou qui peuvent entraîner une contamination.

Grâce à ces petits changements, nous pouvons tous contribuer à la propreté de notre planète.



Six conseils de voyage écoresponsables qui peuvent vous aider à économiser

Par Trish Snyder

Lors de la planification de votre prochain voyage, tenez compte des conseils qui suivent pour réduire votre empreinte carbone sans pour autant faire exploser votre budget.

Lorsque j'étais enfant, les voyages menant à la découverte d'endroits magnifiques ont donné naissance à mon amour de la nature, qu'il s'agisse de faire du camping dans les forêts de l'Ontario ou d'observer un ouragan aux Bahamas. Si les voyages me procurent une grande joie, je suis également consciente du fait qu'ils ont un prix sur le plan environnemental.

Si l'on s'en réfère à une étude publiée dans la revue scientifique *Nature*, entre 2009 et 2013, le tourisme a représenté environ 8 pour cent des émissions mondiales de carbone. Si les émissions découlaient en grande partie des déplacements par avion, elles étaient également imputables à des aspects comme la nécessité d'alimenter les sites touristiques en électricité et la fabrication de souvenirs.

Aujourd'hui, je demeure une voyageuse passionnée, mais mes premières expériences m'ont incitée à faire des choix plus respectueux de l'environnement chaque fois que je le peux. En prime, la réduction de la teneur en carbone de mes vacances m'aide parfois à en obtenir plus pour mon argent. Voici donc comment vous pouvez mieux traiter la planète – et ménager votre portefeuille – lorsque vous voyagez.

Opter en faveur d'un mode de transport durable

Le fait de connaître l'empreinte des différents modes de transport peut vous aider à faire un choix plus durable. Sustainable Travel International, un cabinet-conseil en tourisme durable établi à Seattle, fournit de l'information qui pourra vous aider à faire ce genre de choix. Ainsi, à titre d'exemple, cet organisme révèle que les vols sur de courtes distances présentent l'empreinte carbone la plus lourde, soit 255 grammes d'émissions équivalentes de dioxyde de carbone (CO₂) par passager-kilomètre. Se déplacer seul dans une voiture à essence de taille moyenne génère 192 grammes par passager-kilomètre.

Si vous vous déplacez au Canada ou de l'autre côté de la frontière, envisagez de prendre le train (41 grammes) ou l'autobus (105 grammes). Les traversiers (19 grammes) et le train international

Eurostar (6 grammes) présentent les empreintes les plus légères, si l'on en juge par les chiffres publiés par Sustainable Travel International. Et selon l'endroit où vous vous trouvez et les options en matière de voyage qui s'offrent à vous, il est utile de comparer les prix. Il arrive bien souvent que le simple fait de consacrer un peu plus de temps pour rejoindre votre destination permet d'alléger la charge tant sur l'environnement que sur votre portefeuille, sans compter que vous pourrez également profiter du paysage !

Le voyage le plus écologique qu'il m'ait jamais été donné de faire ? J'ai parcouru le trajet entre Toronto et Times Square, à New York, à vélo. Je faisais partie d'une équipe qui participait à une randonnée à des fins caritatives d'une durée de cinq jours sur un trajet de 800 km. S'il s'agissait indiscutablement d'une expérience absolument exceptionnelle que je n'oublierai jamais, même cet événement ne fut pas parfait dans la mesure où nous sommes rentrés chez nous en avion tandis que nos vélos nous retrouvèrent plus tard, après avoir fait le trajet en camion.

Voir plus et se déplacer moins

Une autre façon d'atténuer le bilan carbone des transports consiste à établir un équilibre entre des vacances plus longues et assorties de longs déplacements une année avec des activités touristiques plus proches de votre lieu de résidence l'année suivante. Peut-être pourriez-vous également rester au même endroit plus longtemps. Lorsque je suis allée en Europe avec des amis pour assister à un mariage, nous nous sommes limités à quelques villes et nous nous sommes déplacés en train. Notre voyage s'en est donc trouvé plus relaxant tout en nous permettant de réduire quelque peu notre teneur en carbone que cela n'aurait été le cas si nous avions pris l'avion pour voir plus de choses. Chacun d'entre nous a également économisé quelques centaines de dollars au chapitre du transport.

Rechercher des hébergements verts

Que vous soyez chez vous ou en vacances, la vie quotidienne est synonyme de consommation d'énergie. Fort heureusement, un certain nombre

(suite)



Six conseils de voyage écoresponsables qui peuvent vous aider à économiser (suite)

d'options s'offrent à vous si vous souhaitez séjourner à un endroit qui présente une empreinte moindre. Vous avez probablement déjà vu des produits certifiés biologiques : saviez-vous que vous pouvez chercher des hébergements certifiés par un tiers comme respectueux de l'environnement ? Vous pouvez également rechercher des hôtels ou des hôtels pavillonnaires qui accordent la priorité à la durabilité, comme ceux qui ont engagé des initiatives respectueuses de l'environnement. Les centres de villégiature et les hôtels qui proposent des services modernes – et notamment ceux qui font appel à des systèmes obsolètes et inefficaces – peuvent présenter un niveau d'émissions plus élevé que celui qui serait associé à des options telles que le camping ou la location saisonnière.

Le camping vous permet de vous plonger dans la nature et son coût ne représente généralement qu'une fraction d'un séjour d'une nuit dans un hôtel. Si les frais de camping varient, vous pouvez vous attendre à payer environ 20 \$ par nuit et un peu plus pour un site situé en Alberta ou en Colombie-Britannique. Pour un site de camping sans électricité dans un parc ontarien, il faut compter environ 35 \$ par nuit.

Une chose qui ne change pas lorsque je voyage ? Je demeure toujours consciente de ma consommation d'énergie. Comme nous le faisons à la maison, chaque fois que nous quittons pour la journée le domicile loué pour nos vacances, nous éteignons les lumières et les ventilateurs.

Voyager léger

Plus vos bagages sont lourds, plus il peut vous en coûter cher pour déplacer vos valises, que ce soit sous forme de frais de carburant additionnels du fait que votre véhicule est lourdement chargé ou des frais de bagages élevés réclamés à l'aéroport. Vous devriez commencer par dresser une liste des articles à emballer qui vous permettront de combler tous vos besoins. Dans le cas des vêtements, il est utile d'emporter des articles qui peuvent être portés plusieurs fois et dans des combinaisons différentes. Pour minimiser les déchets et le recours au plastique, emportez des sacs réutilisables, une tasse à café et une bouteille d'eau, ce qui vous permettra d'économiser sur l'achat d'eau embouteillée.

Emprunter les habitudes alimentaires de la population locale

Envisagez de vous restaurer dans des établissements qui proposent des ingrédients locaux et de fréquenter les marchés locaux pour réaliser vos achats. Manger

local permet de soutenir les agriculteurs de la région et d'éliminer les émissions de CO2 associées au transport des aliments. Commandez des plats préparés avec des produits saisonniers et du vin, de la bière ou des spiritueux de fabrication locale. Après une journée de randonnée au Costa Rica, je me suis rendue dans un établissement local et me suis régälée de casados, un plan signature alliant du riz, des haricots, des protéines et des légumes pour environ 10 \$ par personne.

Compenser ses déplacements

Certaines personnes et entreprises compensent le bilan environnemental de leurs vols en achetant des compensations des émissions de carbone, ce qui permet d'investir dans des projets qui réduisent les émissions de dioxyde de carbone (comme des parcs éoliens, des mécanismes de capture de CO2 et plus encore). Si le fait de compenser vos déplacements ne permet pas de purifier l'air des émissions associées aux voyages, cela contribue cependant à pallier leurs effets négatifs en ayant un effet positif sur l'environnement.

Faire profiter son quotidien des joies propres aux voyages

Même sans passeport, vous pouvez donner à votre vie une atmosphère de vacances.

Vous pouvez vous inscrire à un événement communautaire pour redécouvrir votre quartier. Peut-être un fait historique caché vous surprendra-t-il. Voyager ne doit pas toujours vouloir dire qu'il faut se rendre dans des contrées lointaines pour acquérir de nouveaux points de vue, de nouvelles connaissances ou vivre une expérience inédite.

Je connais un cadre prospère qui a visité les plus belles destinations du monde. Bien qu'il aimât énormément ses vacances en famille, il s'est rendu compte qu'il n'avait pas « besoin » d'être à Hawaii pour être heureux. Cela s'explique du fait qu'il est si attentif et présent dans ses relations et à son travail qu'il est en mesure de répondre aux défis que présente la vie en faisant preuve de compassion, de curiosité, de créativité et de calme, qui constituent en vérité certaines des émotions que plusieurs d'entre nous ne laissent se manifester que lorsqu'ils sont en vacances.

Cela me semble représenter une façon élégante d'entreprendre un voyage intérieur. Auquel n'est associée aucune émission !

Oubliez la Floride et la Californie ! Les 10 meilleurs parcs d'attractions dans d'autres États américains

Par Diane Amato

Lorsque vous pensez aux parcs d'attractions américains, la Floride et la Californie vous viennent probablement à l'esprit. Si ces États abritent la plupart des parcs thématiques les plus connus, ils ne sont pas les seuls à offrir des sensations fortes et des divertissements pour toute la famille. Découvrez les parcs d'attractions qui valent la peine d'être visités, du Midwest à la côte Est.

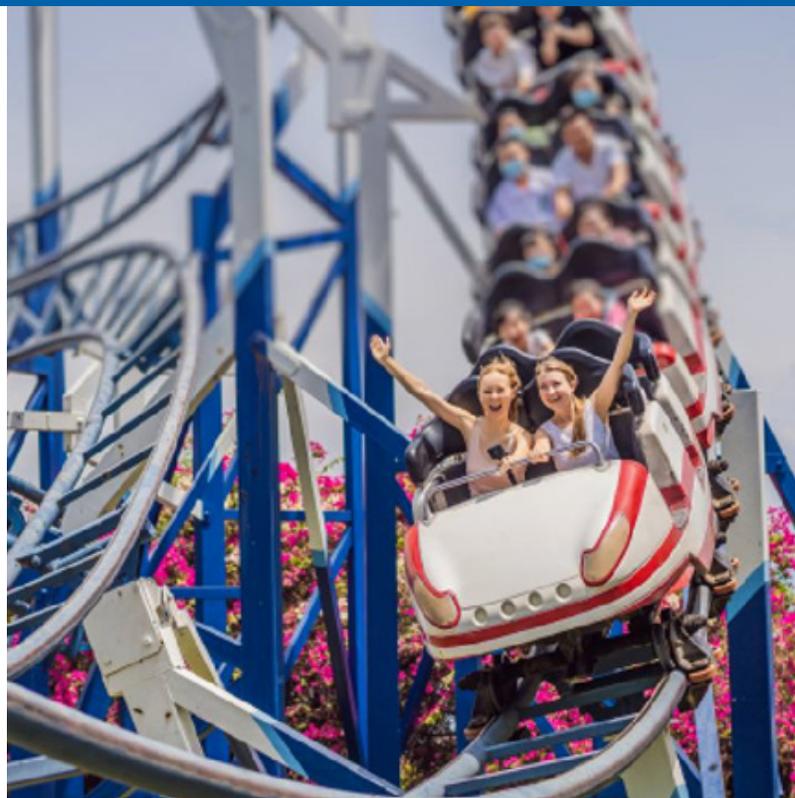
Vous êtes amateur de sensations fortes ou un fanatique des *funnel cakes* ? Vous aimez les parcs aquatiques, les spectacles et les réserves naturelles ? Voici d'excellents choix hors de la Floride et de la Californie.

1. Cedar Point (Sandusky, Ohio)

Capitale mondiale des montagnes russes, [Cedar Point](#) en offre 18, certaines atteignant 190 km/h et comportant des chutes de 90 degrés et des inversions de 270 degrés. Le parc propose également d'autres manèges à sensations fortes, de même que des manèges pour toute la famille, des spectacles et des événements saisonniers. Vous avez besoin de reprendre votre souffle ? Vous pouvez monter à bord d'une locomotive à charbon, assister à des reconstitutions de la vie de pionnier ou vous baigner dans l'une des piscines du parc aquatique. Établi depuis plus de 150 ans, Cedar Point occupe la première place pour sa gamme de divertissements pour tous.

2. Busch Gardens (Williamsburg, Virginie)

Élu « plus beau parc » 32 années de suite, [Busch Gardens Williamsburg](#) est davantage un parc thématique qu'un parc d'attractions. Chaque secteur s'inspire d'un pays européen différent (en plus de la « Nouvelle-France »), offrant des attractions, des divertissements, des boutiques et des restaurants qui représentent ce pays. En plus de manèges à sensations fortes, de supermontagnes russes et de



spectacles primés, le parc possède deux secteurs conçus pour les enfants : Land of the Dragons® et Sesame Street® Forest of Fun™.

3. Hersheypark (Hershey, Pennsylvania)

[Hersheypark](#) offre des attractions historiques allant du classique Whip Ride et de la Kissing Tower aux montagnes russes dernier cri, comme les hypermontagnes russes Wildcat's Revenge. Il comprend également un immense parc aquatique et ZooAmerica, un jardin zoologique de 11 acres consacré aux animaux d'Amérique du Nord. Hersheypark, bien sûr, est un paradis pour les amateurs de chocolat : le Hershey's Chocolate World, situé à quelques pas de l'entrée, propose des options savoureuses allant des laits frappés au chocolat aux biscuits spécialisés, en passant par les petits gâteaux et même les cocktails au chocolat ! Vous pouvez y créer votre propre barre chocolatée, participer à une visite gratuite de l'usine et assister à des spectacles familiaux primés.

4. Dollywood (Pigeon Forge, Tennessee)

À la fois parc thématique et parc aquatique, [Dollywood](#) est situé dans les pittoresques Great Smoky Mountains du Tennessee. Propriété de Dolly Parton, la légende de musique country qui lui a donné son nom, ce parc tentaculaire propose des montagnes russes, des attractions familiales, une cuisine

(Suite)

Oubliez la Floride et la Californie ! Les 10 meilleurs parcs d'attractions dans d'autres États américains (Suite)

réconfortante réputée (vous pouvez sentir l'odeur du pain à la cannelle du Grist Mill depuis n'importe quel endroit du parc) et, bien sûr, de nombreux spectacles musicaux. Si vous souhaitez vivre pleinement l'expérience Dolly, vous pouvez séjourner dans l'hôtel de luxe de 300 chambres ou choisir le rustique Bear Cove Cabin pour vous reposer après une longue journée dans le parc.

5. Silver Dollar City (Branson, Missouri)

Parc thématique et aquatique unique inspiré des années 1880, [Silver Dollar City](#) est niché dans les Ozarks à moins de 15 km du centre-ville de Branson. Grâce à ses 40 manèges et attractions, à ses divertissements pour toute la famille et à ses souffleurs de verre et ses forgerons, les visiteurs se sentiront transportés à la fin du 19e siècle. Connus pour ses manèges en bois, le parc offre un mélange de sensations fortes, d'attractions et d'histoire.

6. Kings Island (Mason, Ohio)

[Kings Island](#) est un parc thématique de 364 acres non loin de Cincinnati. Si les attractions pour les plus petits sont au premier plan (l'aire de jeux Planet Snoopy compte plus de 20 attractions et spectacles sur le thème des Peanuts), le parc propose également plus d'une douzaine de montagnes russes et d'autres manèges pour les amateurs de sensations fortes, sans oublier un parc aquatique de 36 toboggans.

7. Kennywood (West Mifflin, Pennsylvania)

Bien que reconnu comme site historique national, certains manèges remontent au début des années 1900, [Kennywood](#) propose une gamme de manèges familiaux classiques et de manèges à sensations fortes uniques. Thomas Town™, inspirée de la populaire série Thomas the Tank Engine, et Kiddie Town proposent toutes deux des manèges et des expériences pour les jeunes visiteurs. Pour les visiteurs plus âgés, Steelers Country (vous êtes sur le territoire des Steelers de Pittsburgh) et Area 412 proposent des attractions plus intenses.

8. Six Flags Great Adventure (Jackson, New Jersey)

Les amateurs de montagnes russes du monde entier se rendent à [Six Flags Great Adventure](#), où se trouvent Kingda Ka (les montagnes russes les plus hautes du monde), Jersey Devil (l'une des montagnes russes les plus rapides de la planète) et El Toro (la chute la plus abrupte de toutes les montagnes russes en bois). Le parc comprend le Hurricane Harbor Water Park, de même que le Wild Safari Drive-Thru Adventure qui vous permet de conduire votre propre véhicule à travers une réserve de 350 acres pour découvrir des créatures intéressantes et exotiques.

9. Holiday World & Splashin' Safari (Santa Claus, Indiana)

Amusant et présentant un bon rapport qualité-prix, Holiday World & Splashin' Safari propose plusieurs manèges sur le thème de fêtes comme Noël, l'Action de grâces et le 4 juillet. Idéal pour les voyageurs économes, il offre gratuitement le stationnement, des boissons non alcoolisées et de la crème solaire. Le parc aquatique Splashin' Safari abrite les seules montagnes russes du pays dont les sièges sont placés de part et d'autre des rails (le Thunderbird catapulte les passagers de 0 à 96 km/h en seulement 3,5 secondes) et les plus longues montagnes russes aquatiques au monde.

Avec de superbes manèges pour les jeunes enfants et une atmosphère festive, [Holiday World & Splashin' Safari](#) propose des activités amusantes pour tous.

10. Carowinds à (Charlotte, Caroline du Nord)

Avec 14 montagnes russes sur 407 acres, [Carowinds](#) est connu comme l'un des meilleurs parcs de montagnes russes des États-Unis. Il propose également des spectacles, une cuisine de la Caroline et des divertissements familiaux (y compris Camp Snoopy, qui propose des manèges sur le thème des Peanuts), en offrant pour tous les âges et tous les goûts.

Mention honorable : Schlitterbahn Waterparks (Texas)

Bien qu'il ne s'agisse que d'un parc aquatique [Schlitterbahn](#) obtient une mention honorable pour l'ampleur et la variété de ses attractions aquatiques.



Profitez pleinement de vos avantages sociaux à la retraite

RBC vous aide à vous tenir aisément au courant de tout ce qui touche votre retraite en vous communiquant notamment des mises à jour sur le régime d'avantages sociaux et des offres exclusives.

N'oubliez pas de nous informer de tout changement à vos coordonnées. Veuillez communiquer avec le Conseils RH RBC des ressources humaines au 1 800 545-2555 ou envoyer un courriel à hradvicecanada@rbc.com pour faire mettre à jour vos renseignements.

Quatre ressources clés à l'intention des retraités RBC

1. Mon portail de retraite et d'avantages sociaux

Ce site vous permet d'accéder facilement aux renseignements sur votre régime à prestations déterminées. Vous pouvez y consulter les relevés annuels de votre régime à prestations déterminées, mettre à jour votre adresse et plus encore. Visitez le site <https://service.royalbank.com/rbcdb> et entrez les mêmes identifiants que ceux que vous utilisez pour accéder à Mon portail de retraite et d'avantages sociaux en tant que participant actif. Si vous avez oublié vos identifiants, suivez simplement les instructions en ligne.

2. Site Web des retraités

Véritable mine d'information, ce site contient des liens vers les livrets et les formules sur les avantages sociaux des retraités RBC, une *foire aux questions* sur le régime de retraite et le programme d'avantages sociaux de RBC, des avis importants et des offres et des réductions exclusives pour les retraités RBC. Visitez le site rbc.com/retraite pour en savoir plus..

3. Gardons le contact

Vous pouvez consulter la publication *Gardons le contact* à rbc.com/retraite/keeptouch, sur le site Web des retraités de RBC. Le bulletin *Gardons le contact* fournit de l'information susceptible d'intéresser les retraités de RBC, notamment des nouvelles concernant RBC, des histoires de vos collègues retraités, du contenu sur l'évolution des produits et services et des renseignements sur votre régime de retraite. Vous y trouverez aussi un lien vers une liste des nouveaux retraités et des personnes décédées.

4. Clubs ou associations de retraités

Une vie sociale active : l'ingrédient clé d'une retraite heureuse. Les associations de retraités répertoriées à rbc.com/retraite/associations diffusent des communications périodiques pour annoncer leurs activités à venir ou présenter du contenu digne d'intérêt. Veuillez communiquer avec leur représentant dans votre secteur pour demander d'être ajouté à leur liste de distribution.

