



ÉDITION SEPTEMBRE  
BONNE RENTRÉE



## MOT DU PRÉSIDENT

Cher.es collègues

C'est avec grand plaisir que je vous souhaite une bonne rentrée pour l'année académique 2019-2020. Que ce soit en classe ou sur les planchers de l'hôpital, cette année est remplie de défis. C'est avec beaucoup d'énergie et de motivation que les officiers de la FMEQ ont travaillé, depuis le 1er juillet dernier, pour mettre en place activités, services, rabais et autres outils pour vous assister dans votre cheminement en médecine.

Qui dit rentrée, dit tournée des campus. Vos officiers ont parcouru le Québec pour venir vous rencontrer en personne lors de vos activités de la rentrée et vous parler du rôle de votre Fédération. Certains d'entre vous auront eu la chance d'obtenir une clé USB avec une version préliminaire de notre guide des résidences! La version finale est maintenant disponible sur notre site internet. Je vous invite à le consulter, il s'agit d'un outil intéressant autant pour l'externe sénior qui débute son processus CaRMS que pour le nouvel étudiant qui se questionne sur sa future carrière.

Par ailleurs, votre déléguée aux affaires internes et associatives, Émilie Parent, a travaillé d'arrache-pied pour vous organiser une fête de la rentrée grandiose! Au moment de la publication de ces lignes, l'événement aura déjà eu lieu à l'Olympia à Montréal. Je vous souhaite une soirée mémorable et un grand plaisir à rencontrer vos collègues de partout au Québec.

La FMEQ n'a pas non plus chômé auprès de la communauté médicale. En août, nous étions présent à la 2e édition du Sommet sur la santé de l'Association médicale canadienne (AMC). Nous avons eu la chance de rencontrer plusieurs de nos partenaires de l'éducation médicale canadienne ainsi que plusieurs étudiants du Québec! Nos homologues canadiens, la Canadian federation of medical students (CFMS) y étaient aussi présents. En partenariat avec eux, nous avons monté des outils en prévision des élections fédérales. Je vous invite à nous suivre sur les réseaux sociaux pour pouvoir en bénéficier, mais surtout, allez voter!

Plusieurs dossiers sont actifs à la FMEQ pour le prochain mois, mais voici ceux qui suscitent le plus notre attention:

- Déclenchement des élections fédérales
- Élaboration d'un plan longitudinal sur le bien-être à la FMEQ
- La planification des effectifs médicaux et les admissions en médecine
- L'accès aux descriptions de programme pour le jumelage 2020

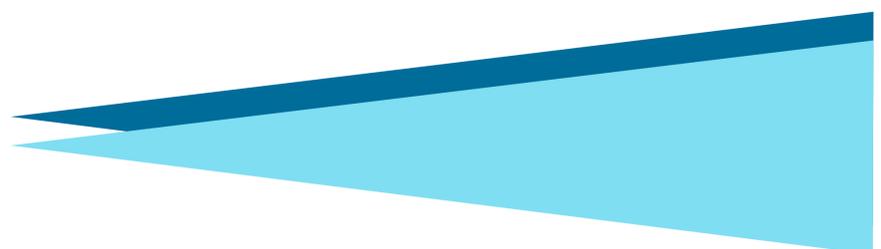


## MOT DU PRÉSIDENT (suite)

En terminant, j'aimerais souhaiter un bon succès à mes collègues externes séniors qui débutent, en date du 4 septembre, leur processus de jumelage à la résidence. La FMEQ vous soutient dans cette démarche et plusieurs outils seront mis à votre disposition tout au long de l'année.

En tout temps, vous pouvez contacter un officier de la FMEQ pour poser vos questions ou si vous souhaitez discuter d'un dossier particulier. Il nous fera plaisir de travailler avec vous!

**Maxime Morin-Lavoie**  
Président  
president@fmeq.ca



## VOTRE ÉQUIPE 2019-2020

### CONSEIL EXÉCUTIF

Président : Maxime Morin-Lavoie (UMontréal - Campus Mauricie)

Vice-présidente : Roxanne St-Pierre Alain (USherbrooke - Campus Saguenay)

Secrétaire générale : Camille Lebel (UMontréal)

Délégué aux affaires politiques : Guillaume Roy (UMontréal)

Délégué aux affaires pédagogiques : Maxim Bastarache (UMcGill)

Déléguée au bien-être : Gabrielle Vandal-Gélinas (ULaval)

Délégué aux finances et aux ressources humaines : Samuel Leblanc (USherbrooke - Campus Moncton)

Déléguée aux services et aux partenaires : Marie-Pier Joncas (UMcGill)

Déléguée aux affaires internes : Émilie Parent (USherbrooke - Campus Saguenay)

Déléguée aux affaires externes : Hanene Mankour (ULaval)

Déléguée aux affaires internationales : Imane Benaskeur (UMontréal)

Délégué aux communications : Jimmy Chau (ULaval)

Adjointe à l'exécutif : Mme Francine Auger



### CONSEIL D'ADMINISTRATION

(Udem) Sébastien Pelletier

(Udem) Pham Quoc Viêt

(Udem) Hamza Ouazani

(UdeS) Bo Yi Dou

Istok Menkovic (USherb)

Alexandre Morin (USherb)

Charlotte Lemieux-Bourque (ULaval)

Justine Renaud (McGill)

# MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AU BIEN-ÊTRE

Bon retour à l'université ou dans les hôpitaux à tous! Pour certains d'entre nous, septembre sonne l'arrivée de grands changements : débuts en médecine qui se font parfois dans une nouvelle ville, début de l'externat, soumissions de candidatures au CARMS... Il est tout à fait normal de se sentir parfois un peu dépassé(e) par les événements. Il peut même arriver quelques périodes de remise en question. Rappelons-nous cependant de respecter nos limites et d'accepter de lâcher prise parfois. Prenons plaisir à apprendre! Si jamais l'anxiété, la tristesse, le découragement deviennent plus présents, plusieurs ressources existent sur tous les campus pour vous appuyer. Consultez la page Facebook ou le site web de votre association étudiante pour trouver facilement leurs coordonnées.

## Nouvelles bien-être en vrac :



- Journée mondiale de la prévention du suicide. Le 10 septembre dernier était dédié à la Journée mondiale de la prévention du suicide, sous le thème de "Travaillons ensemble pour prévenir le suicide". Comme futurs professionnels de la santé, mais aussi comme ami.e.s, nos interventions seront plus efficaces en travail d'équipe. Inquiets pour un proche? Besoin d'aide en situation de crise? Composez le 1-866-277-3553.



- Nouvelle étude. Une nouvelle étude parue le 20 août dernier dans le journal Academic Medicine est digne d'intérêt. Elle avait pour but de comparer des étudiant.e.s en médecine et la population en général quant à leur bien-être. En conclusion, les chercheurs auraient noté une plus grande prévalence de détresse psychologique, d'idéations suicidaires, de troubles alimentaires et d'anxiété chez les futurs médecins. Il s'agit d'un article fort intéressant que vous pourrez retrouver en suivant ce lien : <https://bit.ly/2IKx83o>

Sur une note un peu plus légère, voici quelques idées pour sortir de son quotidien le temps d'un après-midi ou d'une soirée :

- Sortir ses plus belles chemises à carreaux et ses foulards-couvertures, puis aller cueillir des pommes pour en faire de la compote.
- Profiter des couleurs en hikant dans les parcs du Québec (Mont-Tremblant près de Montréal, Mont Orford près de Sherbrooke, Parc National de la Mauricie près de Trois-Rivières, Parc national de la Jacques-Quartier à Québec, Parc National du Fjord-du-Saguenay proche de Chicoutimi...)
- Se rassembler entre amis et aller passer la soirée dans un bar de jeux de société.

Bonne rentrée à tous!

**Gabrielle Vandal-Gélinas**  
Bien-être

# ▶ IFMSA-QUÉBEC, C'EST QUOI?

IFMSA-Québec regroupe toutes les étudiantes et tous les étudiants en médecine de la province et s'active dans tous les campus médicaux du Québec. Nous visons à mobiliser les étudiantes et étudiants du Québec autour des enjeux sociaux, culturels et mondiaux de la santé. C'est aussi :

- 7 comités actifs sur les campus
- 8 Projets d'éducation par les paires
- Plus de 150 échanges internationaux offerts aux étudiants

Pour plus de détails sur l'organisation, visitez : [www.ifmsa.qc.ca](http://www.ifmsa.qc.ca)

Voici les opportunités d'implication pour le mois de **septembre**

## 1. APPEL DE CANDIDATURES POUR POSTES LOCAUX D'IFMSA-QUÉBEC

La période de candidature pour les postes de coordonnateurs locaux (LO) est officiellement ouverte. Les coordonnateurs locaux (LO) font la différence dans les campus et sont des leaders dans les comités qui leur tiennent à cœur.

- **DATE LIMITE** : Les candidats ont jusqu'au 29 septembre à 23h59 pour faire parvenir leur C.V (2 p.) et leur lettre de motivation (1 p.) à [elections@ifmsa.qc.ca](mailto:elections@ifmsa.qc.ca).
- Pour plus d'informations sur IFMSA-Québec et les comités présents sur les différents campus universitaires: [www.ifmsa.qc.ca](http://www.ifmsa.qc.ca)
- Guide d'application pour coordonnateurs locaux : <https://bit.ly/2mdSfvn>

Joins-toi à l'équipe et fais partie de la famille!

REJOINS L'ÉQUIPE!  
**DEVIENS  
COORDONATEUR/  
COORDINATRICE  
LOCAL.E**

LETTRE DE MOTIVATION  
(1P.) + C.V. (2P.)  
AVANT LE 29 SEPTEMBRE  
2019 / 23:59 PM  
À [ELECTIONS@IFMSA.QC.CA](mailto:ELECTIONS@IFMSA.QC.CA)

 IFMSA  
Québec

## 2. CONGRÈS D'AUTOMNE

Le Congrès national d'automne 2019 d'IFMSA-Québec est LE grand événement en santé mondiale à ne pas manquer. C'est le moment idéal pour découvrir IFMSA-Québec et ses opportunités d'implication, ainsi que pour participer à son développement en votant les règlements généraux qui régissent l'organisation qui VOUS représente.

Cette année seulement, le congrès a pour thème le sujet chaud de l'heure: santé & technologies. C'est donc l'occasion d'en apprendre plus sur la façon dont la technologie transforme et façonne les soins de santé au Québec et ailleurs, tout en rencontrant des étudiant.e.s passionné.e.s des quatre coins de la province. Au plaisir de vous y voir!

DATE : 12 octobre 2019

LIEU : Université Laval.

COÛT : 5\$ taxes incl. Un lien Paypal vous sera envoyé suite à l'inscription.

TRANSPORT : Le transport est organisé pour les étudiants en médecine seulement, mais l'événement est ouvert à tous.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION : <https://forms.gle/cR7WbUfXbaYhuPqWA>

Inscris-toi avant le 2 octobre 2019!



## ▶ LA PLANÈTE S'INVITE EN SANTÉ

Une nouvelle initiative a vu le jour en août afin de mobiliser les professionnels de la santé sur les impacts des changements climatiques sur la santé. L'article du Devoir en fait un bon résumé! <https://www.ledevoir.com/.../des-medecins-veulent-prescrire-u...>

Pour plus d'infos et pour s'y joindre 🖱️

Web: <https://laplanetesinvite.org/la-planete-sinvite-en-sante/>

Formulaire d'adhésion: <http://bit.ly/2OqiUmf>

Groupe Facebook: <http://bit.ly/31198bx>

Une grande manifestation pour le climat s'organise un peu partout au Québec le **VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2019** et les professionnels et étudiants en santé s'y joignent!

Retrouvez la liste des événements par ville ici : <https://www.facebook.com/events/392236204974440/>

Joins-toi au mouvement! 🌍

**Imane Benaskeur**  
Affaires internationales  
et communautaires



# LES ACTIVITÉS POLITIQUES DE LA FMEQ

Bonjour,

C'est avec un immense plaisir que je vous souhaite un bon début d'année scolaire 2019-2020. Mon nom est Guillaume Roy et je serai votre délégué aux affaires politiques de la FMEQ pour l'année à venir.

Le rôle de la FMEQ est obscur pour plusieurs, alors j'assume que les activités politiques faites par la FMEQ le sont encore davantage pour la majorité. Et pourtant, la FMEQ, c'est l'organisme qui vous représente auprès des élus et titulaires de charge publique!



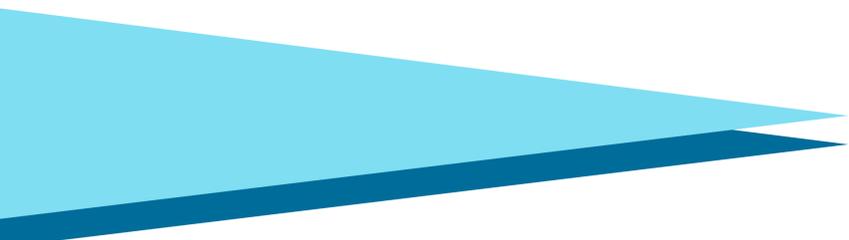
---

## ÉLECTIONS FÉDÉRALE 2019

Je ne pourrais commencer à vous parler du rôle politique de la FMEQ sans vous parler de la campagne électorale fédérale à venir. Même si la majorité des enjeux en santé relève du gouvernement provincial, deux grands volets sont gérés par le gouvernement fédéral : le financement du système de santé de même que certains enjeux de santé publique (par exemple, la légalisation de l'aide médicale à mourir et du cannabis sont deux décisions qui découlent du fédéral). Vous trouverez un résumé de l'évolution de ces deux dossiers sous le gouvernement Trudeau dans le Guide des résidences de la FMEQ.

La FMEQ compte donc être présente pour vous aider à y voir plus clair durant la prochaine campagne électorale. Tout d'abord, en collaboration avec la FEMC/CFMS, notre homologue pour le reste du Canada, nous avons déjà commencé à travailler pour produire de la documentation pour vous amener à vous impliquer durant la campagne électorale afin de mettre de l'avant les enjeux reliés à la santé. Que ce soit de rencontrer vos candidats locaux, d'organiser un débat entre eux ou tout simplement d'avoir un groupe de discussion avec vos collègues sur les enjeux de la campagne électorale, toutes les occasions sont bonnes pour discuter de ce choix important qui déterminera l'avenir du Canada pour les prochaines années.

Durant le reste de la campagne, la FMEQ restera présente pour vous! Tout d'abord, nous allons produire un document informatif vous résumant les positions des différentes formations politiques sur les enjeux de santé. Nous serons également présents sur les réseaux sociaux pour vous donner des informations pertinentes sur la campagne et vous inciter à voter, car votre vote est extrêmement important. De plus, restez attentifs, nous annoncerons bientôt des événements en lien avec les débats des chefs!



---



## JOURNÉES D'ACTION POLITIQUE

Depuis maintenant quelques années, la FMEQ tient annuellement sa Journée d'action politique (JAP). La JAP consiste en une journée de lobbying où des étudiants en médecine de partout à travers le Québec se réunissent sur la Colline Parlementaire à Québec et rencontrent des députés à l'Assemblée Nationale pour discuter avec eux de deux enjeux qui nous sont chers. Les participants à la JAP travaillent préalablement à la rédaction de mémoires sur les deux sujets sélectionnés. Au cours des dernières années, la FMEQ a abordé des sujets variés comme l'impact des changements climatiques sur la santé, la valorisation de la médecine familiale, la vaccination, l'instauration d'une assurance-médicaments universelle, la taxation des boissons sucrées, la planification des effectifs médicaux et bien d'autres. Participer à une telle activité vous intéresse? Restez à l'affût durant le mois d'octobre, vos associations étudiantes respectives procéderont au recrutement des membres pour cette merveilleuse aventure!

Depuis l'an dernier, nous avons instauré une Journée d'action politique au niveau fédéral. Pour l'occasion, nous allons présenter les conclusions d'un des mémoires utilisés sur la scène provinciale aux élus fédéraux. L'an dernier, nous avons donc présenté nos recommandations sur les changements climatiques et sur l'assurance-médicaments universelle à de nombreux députés et sénateurs à Ottawa.

Avec ces Journées d'action politique, les étudiants en médecine du Québec ont une voix auprès des décideurs publics. Cela nous permet de souligner les enjeux qui nous préoccupent et d'amener des solutions concrètes et pragmatiques. Ces journées nous permettent également de tisser des liens avec nos élus et de développer des contacts, rendant notre action encore plus concrète et efficace et nous permettant de défendre le plus efficacement possible les étudiants en médecine.



---

## PLANIFICATION DES EFFECTIFS MÉDICAUX

Un des aspects les plus importants de notre mandat à la FMEQ est la planification des effectifs médicaux. En effet, au Québec, le gouvernement provincial a un gros pouvoir décisionnel sur tout ce qui a trait aux effectifs médicaux : c'est le gouvernement qui statue du nombre d'étudiants admis en médecine chaque année; c'est le gouvernement qui décide combien de postes de résidence seront alloués dans chacun des programmes; c'est le gouvernement qui fixe ensuite le nombre de postes disponibles pour la pratique via les PREM.

Cet enjeu a une importance capitale pour la FMEQ. En effet, c'est en planifiant adéquatement les effectifs médicaux qu'on s'assure que tous les gradués en médecine aient un poste de résidence et que tous les résidents arrivant en pratique aient accès à un PREM.

La FMEQ a l'opportunité de siéger à la *Table de concertation permanente sur la planification des effectifs médicaux au Québec*. Il s'agit d'un regroupement d'organisations (fédération médicales, facultés de médecine, ministères de la santé, de l'éducation et de l'immigration, Collège des médecins, ...) qui se regroupe six fois dans l'année pour émettre des recommandations à la Ministre de la santé sur le nombre optimal d'étudiants en médecine à admettre et la répartition des postes de résidence. Il s'agit donc d'une manière extrêmement importante pour nous de défendre vos intérêts et de combattre le chômage médical.

---



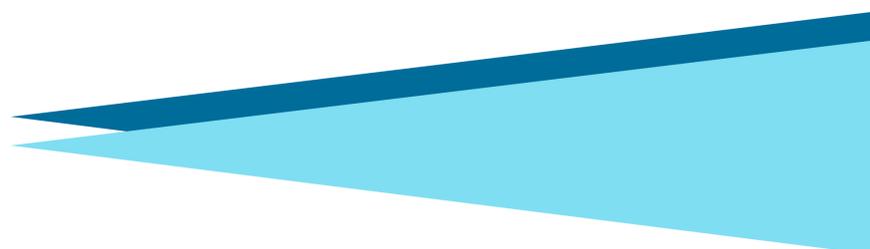
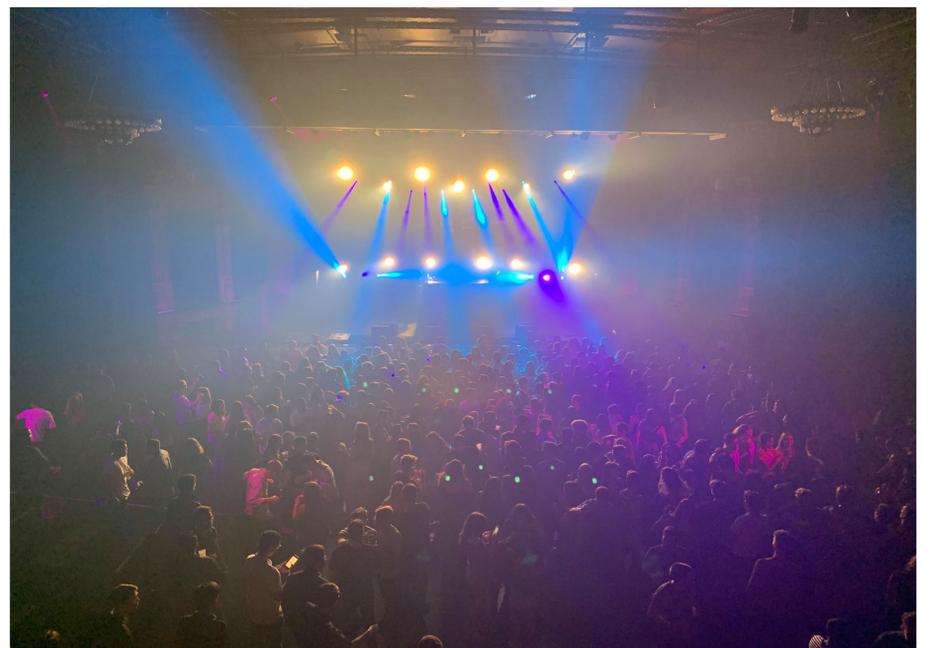
Vous avez maintenant une meilleure idée de ce que fait la FMEQ pour vous sur le plan politique! D'autres enjeux plus ponctuels sont défendus, entre autres le dossier des conditions de stage à l'externat sur lequel nous sommes en discussion avec le ministère de l'éducation présentement. Si vous avez des questions ou des commentaires sur nos activités politiques, n'hésitez pas à me contacter au [politique@fmeq.ca](mailto:politique@fmeq.ca).

**Guillaume Roy**  
Affaires politiques

## PARTY DE LA RENTRÉE

Le party de la rentrée FMEQ 2019 avait lieu le 14 septembre dernier à l'Olympia à Montréal. Vous étiez plus de 700 étudiants en médecine présents pour une soirée mémorable! Merci à nos commanditaires, mais surtout merci à vous d'avoir été présents en aussi grand nombre, vous avez fait de cette soirée un succès!

On se dit à l'année prochaine!



# ► GUIDE DES RÉSIDENCES

Le 13 septembre 2019, la FMEQ a publié son Guide des résidences 2019, un document rempli d'informations cruciales pour tout futur médecin. Celles-ci serviront sans doute aux externes afin d'orienter leur application à la résidence, mais elles seront aussi indispensables pour les étudiants de toutes les années qui se questionnent sur les diverses possibilités qui s'offriront à eux dans les années qui suivent. Le guide contient des explications par rapport à la résidence et au processus du CaRMS, résume les critères de sélection des divers programmes et les statistiques du jumelage 2019, renseigne sur les perspectives d'emploi après la résidence dans toutes les spécialités médicales et chirurgicales, et apporte des précisions quant à la planification des effectifs médicaux au Québec.

Une lecture indispensable pour tous les étudiants en médecine, ce guide saura vous renseigner sur tous ces sujets et vous aidera à faire des choix plus éclairés pour votre future pratique.

Le Guide des résidences de la FMEQ est disponible au lien suivant : <https://bit.ly/2kesV7B>



# GÉRER VOTRE ENDETTEMENT : UNE PRIORITÉ!

Aux études, l'endettement est presque inévitable. Dépenses en hausse, revenus en baisse : même en coupant certains petits luxes, la solution reste introuvable. Que faire pour éviter l'endettement excessif et chronique?



## QUELQUES GESTES CONCRETS

Pour savoir comment donner une cure d'amaigrissement à votre budget, la meilleure démarche commence par une rencontre avec votre conseiller financier pour élaborer ensemble un budget. Pourquoi le faire avec un conseiller?



Parce que seul, vous aurez tendance à oublier certaines dépenses, ou vous penserez peut-être qu'il est possible de les éliminer, en minimisant leur importance. Vos frais de scolarité, vos frais de subsistance (logement, repas, transport, etc.), vos dépenses loisirs et même vos imprévus doivent être pris en compte dans la planification de vos besoins financiers.

## ATTENTION AU CRÉDIT!

La tentation d'avoir recours à votre carte de crédit peut être très forte : après tout, en payant le montant minimum chaque mois, vous pourrez facilement joindre les deux bouts... de votre budget. Pensez-y bien : les montants qui s'accumulent dans votre compte de carte de crédit vous coûtent très chers. Avec des taux d'intérêt d'environ 20 % par année, votre solde impayé augmentera très rapidement et votre taux d'endettement également.

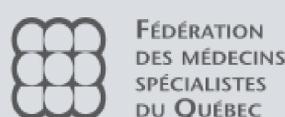
## DES SOLUTIONS SVP

Avec un budget réaliste, qui tient compte de l'ensemble de vos besoins, vous arriverez à mieux contrôler votre endettement. Et pour les besoins plus importants, qui sont directement liés à vos études, examinez et comparez les options qui s'offrent à vous. Une marge de crédit étudiante, comme la **marge BRIO** dont le taux d'intérêt est peu élevé, pourrait vous permettre de couvrir tous vos frais tout en n'hypothéquant pas votre avenir. Ça vous aidera à mieux vous concentrer sur vos études!

Renseignez-vous auprès de  **votre conseiller** pour faire les meilleurs choix!

**fprofessionnels.com**

### NOTRE ACTIONNAIRE



FÉDÉRATION  
DES MÉDECINS  
SPÉCIALISTES  
DU QUÉBEC

### NOS PARTENAIRES



Fédération médicale  
étudiante du Québec



FINANCIÈRE DES  
PROFESSIONNELS

Les informations contenues aux présentes proviennent de sources que nous jugeons fiables; toutefois, nous n'offrons aucune garantie à l'égard de ces informations et elles pourraient s'avérer incomplètes. Les opinions exprimées sont basées sur notre analyse et interprétation de ces renseignements et ne devraient en aucun cas être considérés comme une recommandation. Veuillez consulter votre conseiller.

Financière des professionnels inc. détient la propriété exclusive de Financière des professionnels – Fonds d'investissement inc. et de Financière des professionnels – Gestion privée inc. Financière des professionnels – Fonds d'investissement inc. est un gestionnaire de portefeuille et un gestionnaire de fonds d'investissement qui gère les fonds de sa gamme de fonds et offre des services-conseils en planification financière. Financière des professionnels – Gestion privée inc. est un courtier en placement membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE) qui offre des services de gestion de portefeuille.



**SARROS**

## Pratique en région.

SARROS vous procure tout le soutien nécessaire afin de dénicher un stage ou un poste dans l'une de ses 12 régions en plus d'une aide pour vous y installer, et ce, en accord avec vos besoins.

 EQUIPESARROS **SARROS.CA**

**SARROS**

| Soutien aux régions pour le recrutement d'omnipraticiens et de spécialistes



## Embarquez dans l'aventure Lussier Dale Parizeau!

Join in the Lussier Dale Parizeau adventure!

Grâce au partenariat entre la FMEQ et Lussier Dale Parizeau, profitez de prix avantageux pour vos assurances automobile et habitation.

Thanks to the partnership between the FMEQ and Lussier Dale Parizeau, take advantage of our competitive prices for your home and auto insurance.



 **Lussier Dale Parizeau**  
Cabinet de services financiers  
Financial Services Firm

**1 877 579-7036**

LussierDaleParizeau.ca/fmeq

