



ÉDITION JANVIER



MOT DU PRÉSIDENT



Cher.es collègues

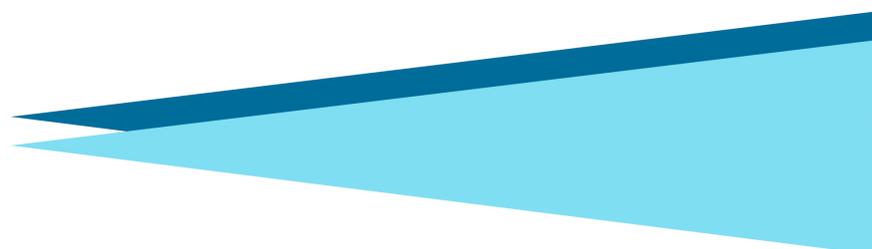
Au nom du conseil exécutif de la FMEQ, j'aimerais vous souhaiter une belle et heureuse année 2020. Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans vos projets personnelles, vos cours, vos stages et votre jumelage. De notre côté, 2020 s'annonce d'ores et déjà palpitantes en projets.

Le thème du bien-être marque les premiers mois. En effet, un sondage sur le bien-être sera partagé sous peu après des étudiants. Ce sondage s'inspire grandement de celui de 2015. Notre objectif: après ces années à monter des projets et à promouvoir une santé mentale saine auprès de la communauté médicale, est-il possible de mesurer si ces initiatives ont eu un impact. Nous vous encourageons fortement à répondre à ce sondage. Ces données nous serviront de point de départ pour défendre vos intérêts auprès de vos facultés et des organisations impliquées dans l'éducation médicale.

Aussi, une tournée Bien-être est en cours dans vos campus. Vous verrez sous peu un kiosque de la FMEQ chez vous, vous proposant des surprises. Venez discuter avec nos représentants, il nous fait toujours grand plaisir d'échanger avec vous. Ces activités se font en parallèle avec le mois du Bien-être en collaboration avec nos homologues canadiens, la Fédération des étudiants en médecine du Canada (CFMS). Soyez à l'affût, vous verrez sur nos réseaux sociaux plusieurs activités en lumière de ce mois. Plusieurs prix seront à gagner. Au plaisir de vous voir participer en grand nombre!

Encore une fois cette année, nous avons été présent aux MedGames, cette fois-ci organisées par Sherbrooke. Nous remercions le comité organisateur pour son immense travail et sa préoccupation à diminuer l'empreinte environnementale de cet événement. Nous avons eu beaucoup de plaisirs à vous rencontrer tout en vous offrant certains rafraîchissements entre les compétitions sportifs. Félicitations à l'Université de Sherbrooke pour sa victoire et à tous les campus qui ont participé!

Dans un autre ordre d'idée, certains dossiers politiques retiendront notre attention dans les prochaines semaines. L'élargissement de la loi sur l'Aide médicale à mourir (AMM) imposé par la Cour Suprême crée beaucoup de remous. La FMEQ s'organise présentement pour participer aux consultations publiques sur l'AMM. Un comité se penchera sur ce dossier en abordant surtout la question de la formation médicale des étudiants sur ce sujet. Un mémoire sera publié avec nos recommandations.





MOT DU PRÉSIDENT (suite)

Nos activités reprennent tranquillement après la période des fêtes. Le 19 janvier, à Montréal, se tiendra le 3^e conseil général de la FMEQ avec les associations étudiantes. Pour ceux intéressés, sachez que la période d'élections pour la présidence 2020-2021 de la FMEQ sera lancée officiellement après cette rencontre. Le reste de l'équipe 2020-2021 sera élu en avril prochain, suite à une période d'élections qui aura lieu en mars. Restez à l'affût, plus d'informations viendront. Si vous avez des questions, je vous invite à contacter votre association locale ou à contacter directement les membres de notre équipe.

Comme à mon habitude, je vous présente les dossiers à surveiller dans les prochaines semaines:

- Sondage bien-être
- Mois du Bien-être et Tournée Bien-être
- La planification des effectifs médicaux et les admissions en médecine
- Consultations publiques sur l'Aide médicale à mourir
- Le coût des examens du conseil médical canadien

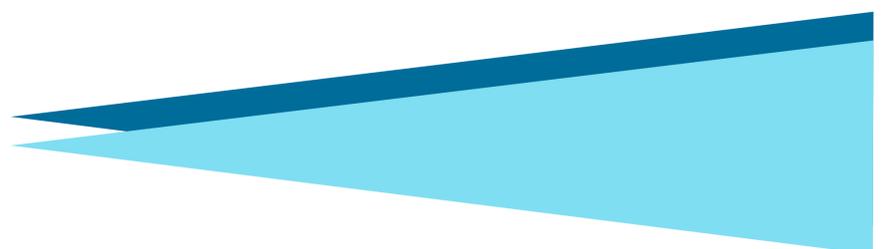
En terminant, je vous souhaite un bon retour en classe ou en stage. Une pensée particulière pour les externes seniors qui passent présentement au travers de la période des entrevues pour le jumelage.

Bonne année 2020,

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

En janvier, le comité bien-être vous réserve énormément d'événement et de projets. Voici un bref résumé des différentes initiatives bien-être :

1. Sondage bien-être : cette année, la FMEQ organise un sondage afin de :

- Vérifier si les mesures bien-être mises en place dans les différents campus sont utilisées/efficaces pour améliorer votre qualité de vie;
- Déterminer dans quels secteurs les étudiants souhaitent/ont besoin de ressources (Ex: harcèlement, équilibre de vie, adaptation aux stages, etc.);
- Obtenir des données récentes afin de sensibiliser les gens sur la santé mentale.

Dans le cadre de ce projet, la FMEQ fera un don de 500\$ à un organisme oeuvrant à l'amélioration du bien-être de la population. En participant au sondage, vous aurez la chance de voter pour votre organisme préféré. Nous remettrons l'argent à l'organisme ayant amassé le plus de votes.

Le sondage est en circulation dès maintenant, et ce, jusqu'au 31 janvier. Pour y participer, il s'agit de se rendre à l'adresse <https://forms.gle/zzck8YKb6gxwdbwP7> (français) / <https://forms.gle/Mu2EC7thojCmsJ266> (anglais).



MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AU BIEN-ÊTRE (SUITE)

2. Tournée bien-être : Dans chacun des campus du Québec et de Moncton, des membres du comité bien-être organiseront un kiosque permettant de jaser bien-être ainsi que de participer à plusieurs activités et d'offrir de la nourriture. Dans plusieurs campus, des membres de vos associations étudiantes accompagneront les membres de la FMEQ.

- Université de Montréal à Trois-Rivières : mardi 14 janvier 2020
- Université McGill : jeudi 16 janvier 2020
- Université de Sherbrooke à Moncton : vendredi 17 janvier 2020
- Université de Montréal : vendredi 17 janvier 2020
- Université Laval : lundi 20 janvier 2020
- Université de Sherbrooke : à venir
- Université de Sherbrooke au Saguenay : malheureusement, le comité bien-être n'a pas de membre de cette université. intéressé(e) à participer? écris au bienetre@fmeq.ca

3. Mois du bien-être : le mois du bien-être consiste à la complétion de défis chaque semaine en lien avec le thème (nutrition, santé mentale, activité physique et santé sociale). Il est possible de s'inscrire individuellement ou en équipe. Plusieurs prix intéressants sont à gagner! Le mois du bien-être se déroulera du 20 janvier au 15 février.

Intéressé(e)? Va jeter un coup d'oeil sur Facebook pour trouver les informations pour l'inscription!



CFMS

En association avec



National Wellness Challenge 2020

January 20 - February 16, 2020



Gabrielle Vandal-Gélinas
Bien-être

► CAPSULE BIEN-ÊTRE

À chaque 7e du mois, la FMEQ publiera une capsule bien-être sur sa page Facebook. Cette capsule vise à fournir des renseignements et des trucs pour améliorer votre journée!

En janvier, le Comité bien-être de la FMEQ souhaite vous jaser de sommeil. Vous vous ennuyez déjà des grasses matinées du temps des fêtes? On vous donne des conseils pour mieux dormir!

SOMMEIL ET CONSOMMATION

- ⌚ 4-6 après le dernier café
- ⌚ pas de tabac avant le coucher / pendant la nuit (le moins possible!)
- 😊 exercice en PM ☹️ exercice < 2H avant d'aller se coucher

★ et le cannabis? → tout comme l'alcool, le THC permettrait de s'endormir + rapidement mais **diminue la qualité du sommeil!**

Sommeil

publication bien-être janvier 2020

STADE 1 (3-12 min): couché, les yeux fermés. le réveil est facile. « naviguer entre 2 eaux »

STADE 2 (10-20 min): sommeil léger. 50% de la nuit

STADE 3 (10 min): sommeil moyennement profond 7% de la nuit.

STADE 4 (35-40 min): sommeil le plus profond et réparateur
+++ difficile de réveiller le dormeur
* (les durées sont pour le début de la nuit)

zzz
pour mieux dormir, on...

1. diminue le temps devant les écrans
2. se lève toujours à la même heure
3. évite de lire, étudier, bruncher (4é) dans son lit

de bons rideaux opaques
la chambre idéale
PAS TROP CHAUD!
un lit confortable

le mois prochain santé mentale!

FMEQ
Fédération médicale étudiante du Québec

▶ 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
Voici les récentes activités d'IFMSA-Québec.

◆ DÉLÉGATION D'IFMSA-QUÉBEC AU REGIONAL MEETING DES AMÉRIQUES

Une délégation de 10 membres d'IFMSA-Québec nous a fièrement représenté lors de la Rencontre régionale des Amériques 2020 à Curitiba au Brésil, qui avait lieu du 11 au 16 janvier. En plus de participer activement à leurs sessions de comité en santé publique, en droits humains et paix, en santé sexuelle et reproductive, en éducation médicale, en échanges internationaux et de présidents d'associations, nos délégués ont su faire rayonner plusieurs de nos initiatives sur la scène internationale. Certains de nos projets ont également obtenus des reconnaissances au niveau de toute la région des Amériques. Les sessions ont également été une superbe opportunité d'échanges d'idées, de partages d'expériences et de développement de compétences autour de divers enjeux de santé mondiale. Les délégués sont revenus la tête plein d'idées pour le Québec!

Un grand merci et félicitations à nos délégués! Restez à l'affût de leurs témoignages sur la page Facebook d'IFMSA-Québec.





RAPPORT NATIONAL DU COMITÉ HEART SUR L'ÉDUCATION MÉDICALE EN SANTÉ PLANÉTAIRE

Nos collègues du comité HEART de CFMS ont sondé les 17 facultés de médecine canadiennes afin de faire un état des lieux de l'éducation en santé planétaire dans les curriculums. Nous vous invitons à consulter le rapport qu'ils ont publiés ainsi que les recommandations pour les facultés. Un compte rendu du rapport a également été publié dans le Lancet Planetary Health ici.

Voici quelques-uns des messages-clés qui ressortent du rapport:

1. Les changements climatiques et autres menaces à la biosphère ébranlent la santé et les systèmes de santé et deviendront critiques durant la vie des étudiants en médecine d'aujourd'hui.
2. Les travailleurs en santé peuvent faire énormément pour protéger la santé à travers l'adaptation et la réduction, donc les étudiants en médecine du monde travaillent un objectif: inclure des composantes de santé climatique/planétaire dans tous les curriculums du monde d'ici 2020, et atteindre une intégration complète d'ici 2025.
3. Le sondage HEART montre que les facultés de médecine du Canada commencent à transitionner vers un cadre de santé planétaire dans leur curriculum, mais doivent accélérer afin de répondre aux besoins des étudiants en médecine, des patients et des systèmes de santé.



Imane Benaskeur
Affaires internationales
et communautaires

▶ LES ACTIVITÉS POLITIQUES DE LA FMEQ

Avez-vous déjà entendu parler de la Journée d'Action Politique (JAP) de la FMEQ? Il s'agit d'une journée de lobbying où des étudiants en médecine de partout à travers la province se réunissent à Québec pour rencontrer des députés de toutes les formations politiques et discuter avec eux de sujets qui tiennent à cœur à la relève médicale. Préalablement, les étudiants participants travaillent très forts pour rédiger des mémoires sur chacun des sujets abordés, permettant d'élaborer un argumentaire solide et de présenter nos revendications.

La JAP a lieu depuis maintenant quelques années. Dans les éditions précédentes, nous avons entre autres parlé de valorisation de la médecine familiale, de santé environnementale, d'assurance-médicaments universelle, de vaccination, de taxation des boissons sucrées, de planification des effectifs médicaux et j'en passe. Cette année, les deux sujets sélectionnés par nos associations membres sont l'augmentation du panier de services couverts par la RAMQ et la valorisation de la médecine en région. Voici une brève présentation de ces deux sujets.



AUGMENTATION DU PANIER DE SERVICES COUVERTS PAR LA RAMQ

Au Québec, la majorité des soins purement médicaux sont couverts par une assurance publique. Ainsi, presque tous les soins prodigués par des médecins, que ce soit en établissement hospitalier ou en clinique, sont payés par l'État et les citoyens n'ont pas à payer de leur poche leur consultation. Depuis la fin des années 1990, le Québec s'est aussi doté d'une assurance-médicaments publique, mais qui ne couvre qu'une minorité de la population de la province.

Or, malgré cette couverture publique des soins médicaux, de nombreux soins de santé sont difficilement accessibles à nos concitoyens. Par exemple, à l'exception des enfants et des aînés ou pour des urgences oculaires, les consultations en optométrie sont payantes, sans compter les équipements à déboursier pour corriger ses problèmes visuels. Il en est de même pour les soins dentaires qui ne sont pas couverts au-delà d'un certain âge. D'autres services paramédicaux sont présentement couverts, mais très difficilement accessibles dans le réseau public. On parle par exemple des services d'ergothérapie et de physiothérapie, qui pourraient, s'ils étaient plus faciles d'accès, permettre à davantage d'aînés de demeurer à domicile.

Dans la situation actuelle, le manque de couverture publique pour ces services amène des Québécois à devoir négliger leur santé et à devenir malade, faute d'avoir pu prévenir la dégradation de leur état. C'est le cas des patients souffrant de diabète de type 2, qui auraient pu retarder ou même éviter cette maladie s'ils avaient eu accès à des services nutritionnels publics. La même chose peut être dite des cécités qui auraient pu être prévenu si un optométriste avait fait un examen oculaire dans les années précédant le développement de cette condition. Et que dire des patients hospitalisés pour endocardite parce que leur condition dentaire est inadéquate et qu'ils n'ont pas les moyens de se faire traiter par un dentiste?

Dans ce contexte, la FMEQ militera pour que le gouvernement du Québec augmente la couverture publique des services prodigués par nos collègues professions de la santé. Les surplus budgétaires actuels au gouvernement provincial représentent une occasion en or pour aller dans cette direction.



LA VALORISATION DE LA MÉDECINE EN RÉGION

Il manque présentement de médecins dans plusieurs endroits au Québec, mais cette situation est particulièrement marquée dans nos régions. En effet, en sortant des écoles de médecine, la majorité des jeunes médecins préfèrent s'installer en ville plutôt que de quitter l'endroit où ils étudient depuis des années. Le fait que la grande partie des facultés de médecine se trouve en centre urbain est en cause dans cette situation.

L'arrivée des campus délocalisés à Trois-Rivières et à Chicoutimi a eu un impact positif pour recruter des médecins en région. Les prochains campus délocalisés à venir à Gatineau, Lévis et Rimouski vont poursuivre ce travail bénéfique. Cependant, plus doit être fait pour permettre le recrutement de médecins en région.

Le profil d'admission des étudiants en médecine joue beaucoup sur une pratique future en région. Ainsi, les étudiants natifs eux-mêmes de région sont plus portés à vouloir retourner en région. Il est également prouvé qu'une exposition à la région dans le cadre du cours de médecine augmente l'attrait pour cette pratique. Les facultés de médecine doivent donc s'adapter pour rendre plus attrayante la pratique en région auprès de leurs étudiants.

Le gouvernement a également sa part à jouer, comme il est responsable des conditions de pratique dans les régions. En effet, lorsqu'il y a une pénurie de médecins dans ces territoires, les quelques médecins qui y pratiquent sont surchargés : comme ils sont parfois un ou deux d'une certaine spécialité à couvrir toute une région administrative ceux-ci sont de garde presque continuellement et ont de la pression pour voir beaucoup de patients. Un comblement massif de médecins en région permettrait de régler cette situation et même de donner une qualité de vie plus agréable aux médecins en région qu'à ceux en ville.

Les Québécois vivant en région ont droit à des soins d'aussi bonne qualité que ceux vivant à Montréal, Québec ou Sherbrooke. C'est pourquoi la FMEQ demande au gouvernement de mobiliser ses ressources pour aider au recrutement de médecins en région, pour le bien de notre population.

Nos équipes pour la JAP sont déjà constituées pour cette année. En revanche, une telle implication vous intéresse? Restez à l'affût à l'automne prochain, nous procéderons au recrutement des membres pour l'équipe 2021 de la JAP! Si vous souhaitez avoir des mises à jour sur nos rencontres avec les députés dans le cadre de la JAP, suivez la FMEQ sur Facebook.

Guillaume Roy
Affaires politiques

ENTREVUES CARMS

La période d'entrevues pour le jumelage CaRMS débute très bientôt. La FMEQ souhaite vous rappeler que selon le contrat du CaRMS, les programmes ne peuvent vous poser des questions à but discriminatoire. Nous vous présentons ci-dessous les lignes directrices pour les entrevues.

Si vous pensez être victime d'une infraction à ces lignes directrices lors de vos entrevues, vous pouvez signaler cet événement via le CaRMS. Nous vous invitons aussi à informer votre association locale ou la FMEQ qui pourra faire le suivi.

Pour toute question concernant les entrevues et vos droits, vous pouvez nous contacter au pedagogique@fmeq.ca

Bon succès!

Lignes directrices pour les entrevues

Lignes directrices générales

- 1 Les programmes post-doctoraux ne sont pas autorisés à vous demander des informations concernant votre liste de classement. Vous avez le droit de ne pas répondre à de telles questions.
- 2 Durant l'entrevue, ni le candidat, ni les membres du comité de sélection du programme peuvent exiger un engagement relatif à l'ordre du programme sur la liste de classement du candidat.
- 3 Dans l'éventualité où vous ne comptez pas vous présenter à une entrevue, il est suggéré d'informer le programme le plus tôt possible.
- 4 Le CaRMS vous permettra d'émettre vos questionnements et plaintes après les entrevues dans l'optique d'améliorer le processus d'entrevues.
- 5 Les invitations aux entrevues, ainsi que les différents avis des programmes vous seront envoyés par courrier électronique et via la plateforme CaRMS.

Le CaRMS et les entrevues

Il est important de comprendre que le CaRMS n'est pas responsable des entrevues. En effet, ce sont les Facultés de médecine et les programmes post-doctoraux qui organisent et réalisent les entrevues.

Le CaRMS agit en tant que modérateur et publie, chaque année, des lignes directrices destinées aux programmes et aux candidats afin de rendre la période d'entrevue la plus équitable possible.

Hormis les entrevues, le processus d'application à la résidence est sous la supervision du CaRMS et votre classement final prévaut à des engagements pris lors des entrevues.

Exemples de questions

✓ Appropriée ✗ Inappropriée

- ✓ Comment gérez-vous les situations problématiques?
- ✓ Quelles sont vos attentes envers notre programme?
- ✓ Quelles sont vos forces et vos faiblesses?
- ✓ Êtes-vous légalement autorisé à travailler au Canada?
- ✓ Quelles expériences antérieures vous permettront de vous adapter à cette résidence?
- ✓ Quelles sont les meilleurs techniques d'apprentissage pour vous?
- ✗ Quel âge avez-vous?
- ✗ Êtes-vous en couple? Planifiez-vous un mariage?
- ✗ Quel est votre origine ethnique?
- ✗ Quel est votre langue maternelle?
- ✗ Quelle est votre religion/orientation sexuelle?
- ✗ Est-ce que vous buvez de l'alcool ou consommez de la drogue?
- ✗ Qu'est-ce que votre conjointe fait dans la vie? Peut-elle obtenir une mutation?
- ✗ Avez-vous un dossier criminel?
- ✗ Quels sont les autres programmes auxquels vous avez appliqué?
- ✗ Avez-vous reçu d'autres invitations d'entrevues?
- ✗ Quelle est votre liste de classement?
- ✗ Avez-vous déjà reçu les soins d'un psychiatre?
- ✗ Veuillez dresser la liste de vos handicaps, de vos limitations ou de vos problèmes de santé.
- ✗ Quel est le nom de votre médecin de famille?

Qu'est-ce que CanadaQBank?

CanadaQBank c'est une banque de plus de 4000 questions préparatoires au LMCC. En tant que membre de la FMEQ vous avez accès au CanadaQBank aussi longtemps que vous êtes étudiants en médecine. Le format des questions varie allant de questions à choix multiples jusqu'à des questions cliniques à réponse courte. Chaque question offre une réponse et une explication complète. L'ensemble des questions respectent les critères de création du Conseil médical du Canada. Vous avez accès aux banques de questions suivantes : « QBank for the MCCQE2 » et « QBank for the MCCQE1 » (CDM and MCQ).

Depuis quelques mois déjà, la FMEQ travaille fort dans l'objectif de vous obtenir un accès facilité aux CanadaQBanks. Nous sommes fiers de vous annoncer que vous aurez dorénavant accès aux QBanks via votre compte personnel, ce qui vous permettra de vous connecter sur leur application mobile. Toujours pratique lorsque vous êtes en déplacement!!

Il vous suffit simplement d'envoyer votre adresse courriel universitaire accompagnée d'une preuve étudiante sur laquelle il est écrit que vous êtes au préclinique ou à l'externat (carte d'hôpital, horaire, etc.). Vous pouvez acheminer le tout à notre déléguée aux services et partenaires à l'adresse courriel suivante : services@fmeq.ca Une fois le tout envoyé et conforme, un courriel vous sera ensuite envoyé d'ici environ 7 jours ouvrables par CanadaQBank afin que vous puissiez créer votre compte personnel.

Pour tout problème technique, nous vous invitons à contacter le support à la clientèle de CanadaQBank via leur site web: www.canadaqbank.com/index.php

À QUOI ÇA SERT, UN BUDGET?

Votre santé financière est-elle toujours à son meilleur? Comme la période des fêtes est propice aux excès, il est possible que votre niveau d'endettement soit monté d'un cran... Vous pouvez toujours cacher votre carte de crédit, mais est-ce si efficace? Y a-t-il un autre moyen de garder ses dettes à l'œil sans s'en préoccuper excessivement? La réponse est oui et la solution, c'est d'établir un budget.

Même si vous avez dépassé vos limites dernièrement, il n'est jamais trop tard pour essayer de se rattraper, sans se priver inutilement.



CAUSES D'ENDETTEMENT CHRONIQUE

Achats compulsifs : On y succombe souvent pour se remonter le moral, parce qu'on veut avoir les derniers trucs tendance, ou encore parce qu'on est incapable de résister à une « bonne affaire »...



Vivre au-dessus de ses moyens : L'accès très facile au crédit devient facilement un piège. Dépenser de l'argent prêté peut finir par coûter très cher si vous ne pouvez rembourser entièrement le solde de votre carte de crédit chaque mois.

Faux besoins : Les entreprises savent comment les créer par l'entremise de campagnes publicitaires alléchantes, convaincantes... Leurs produits vous deviennent indispensables!

LA SOLUTION

Il n'y en a qu'une seule: un **budget réaliste**, qui tient compte de vos besoins et aussi de votre endettement actuel.

Dépenses à inclure :

Déplacements → métro, BIXI, voiture et tous les frais reliés

Logement → loyer, électricité, chauffage, cellulaire, Internet, etc.

Bouffe → épicerie, restaurants

Études → frais de scolarité, matériel informatique, frais d'examen, associations étudiantes, etc.

Vacances → frais de voyages

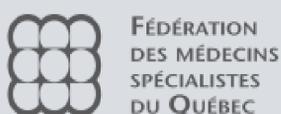
Frais divers → vêtements, ameublement, carte de crédit, cadeaux...

Bien pensé, votre budget vous aidera à mieux vous concentrer sur vos études parce qu'il élimine les imprévus et vous donne une vision claire de votre situation financière. Plus il sera précis, plus il vous aidera à gérer efficacement votre argent. Voyez-le comme un assistant qui travaille pour vous et qui vous permet d'éliminer votre stress financier et de prendre de bonnes habitudes. La récompense? Vous pourrez vous payer des vacances bien méritées, sans vous endetter!

Vous avez besoin d'aide pour établir votre budget? Parlez à un conseiller de la Financière : nous nous spécialisons dans chaque étape de vie des professionnels et la vôtre est notre priorité!

fprofessionnels.com

NOTRE ACTIONNAIRE



FÉDÉRATION
DES MÉDECINS
SPÉCIALISTES
DU QUÉBEC

NOS PARTENAIRES



Fédération médicale
étudiante du Québec



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.



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



| 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.



1 877 579-7036

LussierDaleParizeau.ca/fmeq



Fédération médicale
étudiante du Québec