



ÉDITION NOVEMBRE

MOT DU PRÉSIDENT



Cher.es collègues

Le mois de novembre est une épreuve d'endurance pour la plupart d'entre nous. À quelques semaines des vacances, c'est le dernier droit avant la période des fêtes avec les examens de fin de session, le dernier stage qui commence et la fin de la période de candidature pour le CaRMS.

J'aimerais réitérer l'importance de conserver un équilibre de vie dans cette période. Votre déléguée au Bien-Être vous prépare une capsule mensuelle sur un thème. Ce mois-ci était sur la nutrition et l'importance de manger sainement pour conserver l'énergie alors que les journées raccourcissent. Une multitude de ressources au sein de chaque campus sont mises à votre disposition, n'hésitez pas à les utiliser. Plus d'informations se retrouvent sur notre site web ou auprès de votre association locale.

De son côté, la Fédération médicale étudiante du Québec demeure active pour vous représenter! Les 12 et 13 novembre dernier, Guillaume, votre délégué aux affaires politiques et moi étions à l'Assemblée Nationale pour rencontrer les députés dans le cadre des Rencontres Action Jeunesse de Forces Jeunesse. Nous avons eu la chance de soulever nos préoccupations concernant l'augmentation des admissions en médecine prévue par le gouvernement face à la saturation des milieux de stage au Québec, particulièrement en médecine familiale. Dans le même ordre d'idée, nous avons soumis un mémoire à la commission parlementaire sur le projet de loi 43 concernant l'octroiement du droit à poser un diagnostic aux infirmières et infirmiers praticiens spécialisés afin de soulever l'importance de financer une expansion des milieux de stage clinique au Québec pour accueillir les nouvelles cohortes d'étudiants autant en médecine qu'à la formation de 2e cycle en sciences infirmières. Pour nous, l'important est que chaque étudiant ait le droit à un milieu de stage de qualité avec une exposition adéquate.

Le dossier de la rémunération des médecins refait surface dans la presse avec les négociations entre la Fédération des médecins spécialistes et le gouvernement. Il s'agit d'un sujet très sensible et litigieux autant auprès de la population générale qu'au sein de la communauté étudiante. Je vous rappelle qu'un mémoire informatif a été rédigé par la FMEQ pour vous aider à mieux comprendre le système de rémunération des effectifs médicaux au Québec. Vous le retrouverez sur notre site web. Je vous invite à le lire pour pouvoir forger votre opinion sur cet enjeu. La FMEQ a travaillé fort pour rédiger un document objectif. Si vous avez davantage de questions, n'hésitez pas à me contacter ou quelqu'un de notre équipe!



MOT DU PRÉSIDENT (suite)

Nous consolidons nos liens avec les organisations médicales. Nous étions présents à la 12^e Journée de Formation Interdisciplinaire de la FMSQ. Roxanne St-Pierre Alain, notre vice-présidente, s'est aussi rendu à Vancouver dans le cadre du Forum de médecine familiale (FMF) organisé par le Collège des médecins de famille du Canada. Nous étions aussi présents au Congrès d'IFMSA-Québec le 12 octobre dernier.

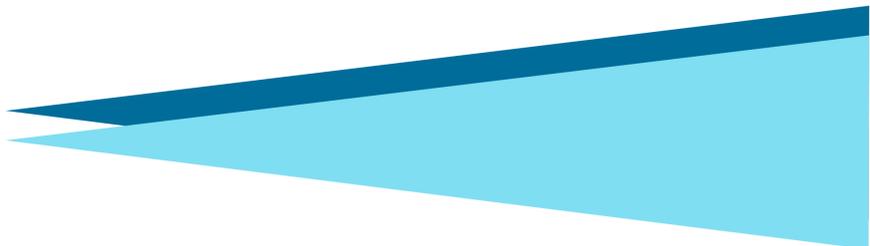
Près d'une centaine d'étudiant(e)s se sont déplacés à Trois-Rivières pour la Journée CaRMS. Ils ont eu la chance d'assister à plusieurs conférences pour mieux les outiller dans leurs décisions concernant le processus de jumelage CaRMS. Un panel a été monté avec des résidents au parcours atypique, dont un étudiant ayant eu un « no match », pour partager leurs expériences et déconstruire certains mythes. En après-midi, des discussions de groupe avec des résidents de différents programmes ont eu lieu pour répondre aux dernières questions qui pouvaient rester. La journée s'est conclut avec un petit 5 à 7 style « vin et fromage » avec les résidents. Je félicite Maxim Bastarache, délégué aux affaires pédagogiques, pour l'organisation et le succès de cette journée. En espérant que cette journée vous ait plu!

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

- Présentation du nouveau cabinet ministériel et reprise des travaux parlementaires à la Chambre des communes
- Élaboration d'un sondage bien-être pour cet hiver
- La planification des effectifs médicaux et les admissions en médecine
- Projet de loi 43: *Loi modifiant la Loi sur les infirmières et les infirmiers et d'autres dispositions afin de favoriser l'accès aux services de santé*
- Le coût des examens du conseil médical canadien

En terminant, j'aimerais rappeler que la Fédération médicale étudiante du Québec est présente pour vous. Si vous avez des suggestions ou des enjeux qui vous tiennent à coeur, n'hésitez pas à communiquer avec moi ou un autre officier de la FMEQ, 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

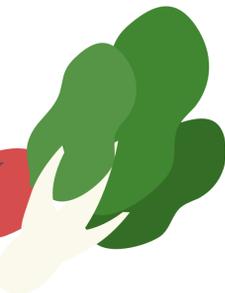
Cette semaine sur la page Facebook, on a jaser de nutrition et du nouveau Guide alimentaire canadien qui est sorti en janvier dernier dans la capsule bien-être mensuelle. On poursuit dans l'infolettre de la FMEQ :



1. Idées déjeuner

À ne pas manquer, le déjeuner offre de l'énergie pour suivre un Powerpoint de 160 pages ou tenir durant une chirurgie de quelques heures. On manque parfois d'inspiration, cependant. Voici quelques idées qui sont en rotation sur notre menu de la semaine.

- Yogourt, fruits congelés et granola du commerce / maison.
- Burritos déjeuner (on en fait une grosse grosse batch et on congèle : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2566/burritos-au-congelo>)
- Toast et garnitures (beurre de noix, bananes, ricotta, bleuets, framboises, fraises...)
- Pudding de chia avec granola (il y a plusieurs recettes sur internet, chacun a sa préférée!)
- Gruau avec pomme, cannelle, un peu de sirop d'érable, noix de Grenoble



2. Manger végété :

Le nouveau guide alimentaire recommande de manger plus de protéines végétales et moins de viande rouge. Pas prêts à devenir végété/vegan demain? Chaque semaine, on tente d'élargir notre répertoire de recettes sans viande, sans nécessairement se concentrer sur la restriction dans le boeuf, le porc, la volaille et le poisson. Voici quelques sites internet intéressants :

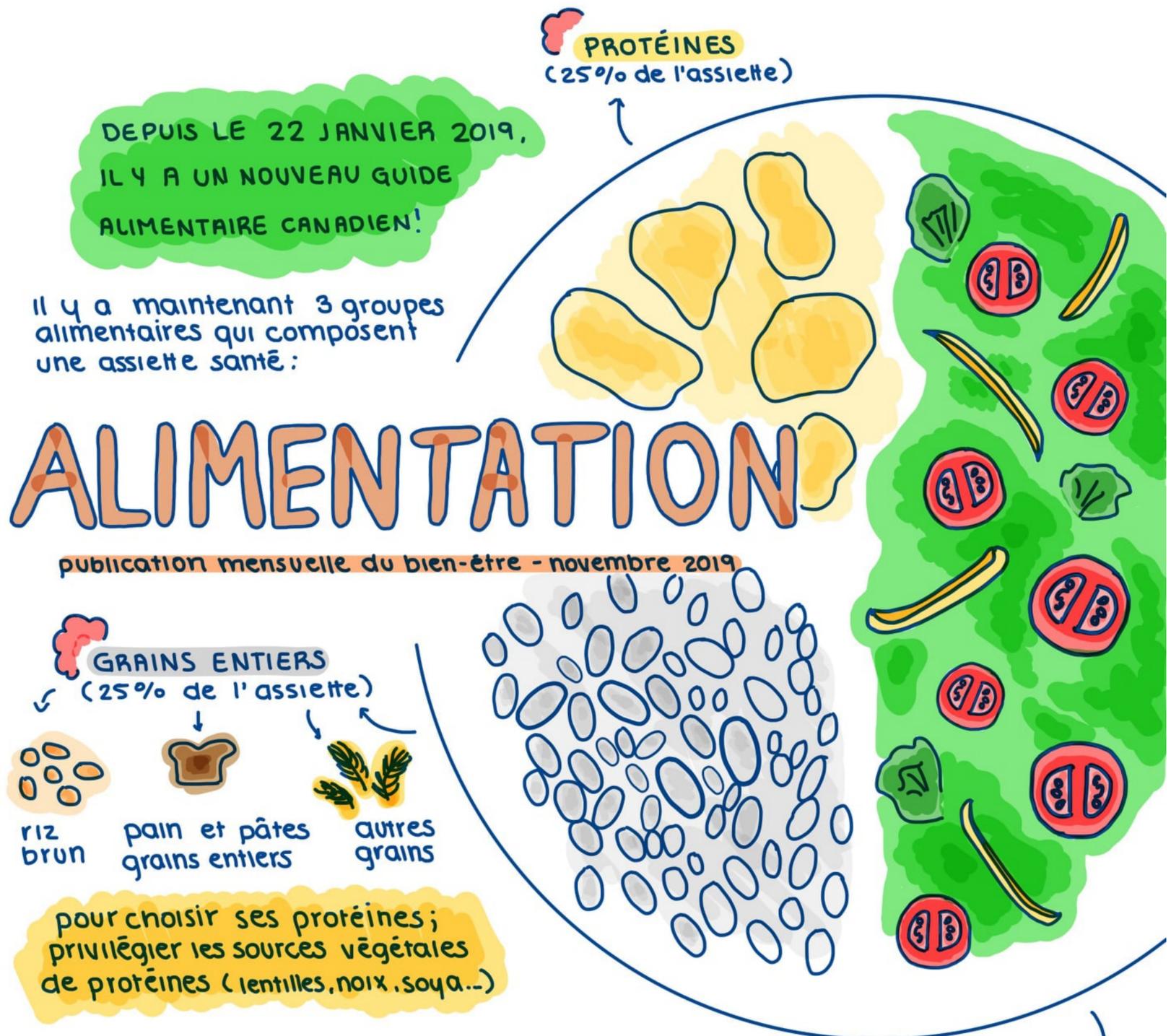
- La cuisine de Jean Philippe : <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recettes/>
- La végété d'à côté : <https://lavegedacote.com/>
- Green Kitchen Story (en anglais) : <https://greenkitchenstories.com/>
- Pick up Limes (en anglais) : <https://www.pickuplimes.com/>

Au mois prochain! On va jaser de Noël!

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! Ce mois-ci, on jase de nutrition!



quelques sites internet intéressants:

- Science et fourchette
 - Le nutritionniste urbain
 - Budget Bytes (ang) (recettes à petit prix)
 - Pick up limes (ang)
- ses livres valent +++ la peine!

LES MEILLEURES RECETES NE PRENNENT PAS TOUJOURS DES HEURES. UN BON REPAS PEUT ÊTRE PRÉPARÉ EN 30 MIN ET ÊTRE DÉLICIEUX!

LÉGUMES ET FRUITS
(50% de l'assiette)

il y a tellement de variété dans ce groupe alimentaire! pour faire changement, on se rend dans des épicerie ethniques pour découvrir de nouveaux goûts!



le mois prochain: LE TEMPS DES FÊTES!



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 opportunités d'implication pour le mois d'**octobre**



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

Le 4e tour de la période de candidature pour les postes de coordonnateurs locaux (LO) est ouvert, consultez la page Facebook d'IFMSA-Québec!. Les coordonnateurs locaux (LO) font la différence dans les campus et sont des leaders dans les comités qui leur tiennent à cœur. Voici la liste de postes vacants au sein de l'équipe:

- Université de Sherbrooke (Sherbrooke)
 - Comité de droits humains & paix (SCORP) - 1 poste
- Université de Sherbrooke (Saguenay)
 - Comité de santé mondiale (SCOGH) - 2 postes
 - Comité de santé sexuelle (SCORA) - 2 postes

DATE LIMITE : Les candidats ont jusqu'au vendredi 22 novembre à 23h59 pour faire parvenir leur C.V (2 p.) et leur lettre de motivation (1 p.) à elections@ifmsa.qc.ca

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

2. WEBINAIRE: ENVIRONNEMENT ET SANTÉ - 1ER DÉCEMBRE 2019

IFMSA-Québec diffusera un webinaire sur le thème de la santé et l'environnement: comment rendre nos hôpitaux plus verts? Nos quatre conférenciers de quatre NMO différentes discuteront des impacts des changements climatiques sur la santé et vous donneront des moyens concrets pour mettre en place des changements dans vos hôpitaux. Plus de détails suivront dans les prochains jours.

Soyez-là le 1er décembre à 4 PM GMT (11h AM au Québec)!

Pas besoin de s'inscrire, ce sera diffusé en direct sur la chaîne YouTube d'IFMSA-Québec :
<https://www.youtube.com/user/IFMSAQuebec>

Si vous voulez en savoir plus, nous vous invitons à consulter le lien de l'événement pour des mises à jour sur le contenu et les profils des conférenciers. C'est ici:
<https://www.facebook.com/events/1009143116098342/>

Ne manquez pas cette opportunité !



3. YALE GLOBAL HEALTH & INNOVATION CONFERENCE

La Global Health and Innovation Conference de l'Université de Yale est la plus grande conférence de santé mondiale au monde, réunissant plus de 2 000 étudiant.e.s et professionnel.le.s des quatre coins de la planète et de multiples disciplines - développement international, entrepreneuriat social, éducation, santé et plusieurs autres. La conférence, présentant un programme varié, aura lieu les 4 et 5 avril 2020 à l'Université de Yale. Pour l'occasion, IFMSA-Québec enverra une délégation de 10 étudiant.e.s en médecine du Québec.

Pour postuler, veuillez remplir le formulaire en cliquant sur le lien ci-dessous. La date limite pour envoyer sa candidature est le 20 novembre 23h59.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION :
<http://bit.ly/2qP07Wq>

Pour plus d'information sur l'évènement :
<http://www.uniteforsight.org/conference/>

Pour toute question, contactez Chloé Mancini : nogh@ifmsa.qc.ca



► AM2018 D'IFMSA : LAURÉAT DU PRIX GRAND VIVAT DE LOTO-QUÉBEC

L'August Meeting 2018 d'IFMSA organisé à Montréal par IFMSA-Québec est lauréat dans la catégorie Grands Vivats pour un budget de plus de 500 000\$ pour l'organisation d'événements éco-responsables. Les Vivats rends hommage aux organisateurs d'événements qui ont des pratiques responsables. L'August Meeting 2018 d'IFMSA s'est démarqué en étant la première rencontre internationale d'IFMSA à respecter des principes d'éco-durabilité et atteindre la carbo-neutralité. Par exemple, lors de la rencontre, la restauration a été faite en priorisant l'emballage minimal et l'achat d'aliments en vrac. Le comité organisateur a également réduit le nombre d'objets promotionnels offerts et a installé des bacs de tri sur le site de l'événement. Nous sommes très fiers de la belle équipe de l'AM2018, félicitations!

FINALISTES 2019

CATÉGORIE - LOTO-QUÉBEC
GRAND VIVAT
(BUDGET DE PLUS DE 500 000\$)

Les **Vivats**

Les prix pour les événements
responsables présentés par
LOTO-QUÉBEC et RECYC-QUÉBEC



Imane Benaskeur
Affaires internationales
et communautaires

▶ LES ACTIVITÉS POLITIQUES DE LA FMEQ

Plusieurs étudiants connaissent la FMEQ pour son party de la rentrée, sa journée CaRMS ou sa journée bien-être, mais saviez-vous que la FMEQ est l'organisation qui s'occupe de représenter les étudiants en médecine du Québec sur de nombreux comités en lien avec l'éducation médicale. La FMEQ s'occupe également de vous représenter au niveau politique. Cela est d'autant plus important que l'éducation médicale est très influencée par les décisions politiques. Je vous invite à faire un survol de ce que la Fédération fait pour mieux exprimer votre voix aux différents niveaux politiques.



JOURNÉE D'ACTION POLITIQUE (JAP)

L'activité de représentation politique la plus importante de la FMEQ est la Journée d'action politique. Il s'agit d'une journée où des étudiants en médecine de partout à travers la province se réunissent à l'Assemblée Nationale pour rencontrer des élus et les sensibiliser sur deux sujets qui tiennent à cœur à nos membres. Préalablement à la Journée d'action politique, l'équipe de participants rédige un mémoire sur chacun des sujets qui sera défendu. Dans les dernières années, nous avons parlé, entre autres, de valorisation de la médecine familiale, de santé environnementale, de l'instauration d'un système d'assurance-médicaments universel, de l'amélioration de la couverture vaccinale, de la planification de services médicaux, du financement du Centre de prélèvement d'organes de l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et j'en passe.

Pour l'année à venir, nos délégations sont déjà au travail pour rédiger les mémoires sur les deux sujets choisis : la valorisation de la médecine en région ainsi que l'augmentation du panier de services couverts par la RAMQ. Ainsi, le 10 mars prochain, nous serons présents à l'Assemblée Nationale pour défendre ces enjeux qui tiennent à cœur à la population étudiante en médecine.



JAP FÉDÉRALE

L'an dernier, pour la première fois de son histoire, la FMEQ a instauré une version fédérale de sa journée d'action politique. En collaboration avec l'Association médicale canadienne, il nous a été possible de rencontrer une dizaine de députés, sénateurs et titulaires de charge publique pour discuter avec eux de santé environnementale et de l'instauration d'une assurance-médicaments universelle. Ce fut une belle opportunité de présenter des enjeux d'actualité tout juste avant la survenue des élections fédérales. Nous comptons réitérer l'expérience plus tard cette année!



RENCONTRES ACTION JEUNESSE

Force Jeunesse, une organisation partenaire de la FMEQ, organise depuis maintenant trois ans les Rencontres Action Jeunesse, une activité à l'Assemblée Nationale permettant à des groupes jeunes de partout au Québec de rencontrer des élus pour leur présenter des enjeux qui sont chers à leurs organisations. La FMEQ a eu la chance d'y participer cette année. Nous avons eu l'opportunité de discuter avec les élus rencontrés de la planification des effectifs médicaux ainsi que de l'instauration d'un système d'assurance-médicaments universel. Cette activité permet également à la FMEQ de faire beaucoup de réseautage avec des élus et d'autres organisations jeunes de la province.



TABLE DE CONCERTATION PERMANENTE SUR LA PLANIFICATION DES EFFECTIFS MÉDICAUX

Au Québec, la gestion des effectifs médicaux est faite entièrement par le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). C'est ainsi le MSSS qui détermine le nombre d'admissions en médecine, puis le nombre de poste en résidence ainsi que la répartition entre spécialités, de même que le nombre de PREMs (postes de pratique) dans chaque région. La FMEQ a la chance de siéger sur la Table de concertation permanente sur la planification des effectifs médicaux, un comité du MSSS qui sert à fournir des recommandations à la ministre de la Santé et des Services sociaux, Danielle McCann, sur le nombre d'étudiants à admettre en médecine chaque année ainsi que sur la répartition des postes en résidence. Nous avons ainsi une belle tribune pour défendre les intérêts des étudiants en médecine du Québec.

L'implication politique de votre Fédération se fait également par certaines activités plus ponctuelles. Par exemple, l'an dernier, la FMEQ a tenu une conférence de presse à l'Assemblée Nationale sur le sujet de la santé environnementale avec le soutien des trois partis d'opposition. De plus, cette année, la Fédération a rédigé un mémoire sur le projet de loi no43 qui détermine les nouveaux pouvoirs alloués aux infirmières praticiennes spécialisées (IPS) dans le but de faire valoir l'intérêt des étudiants en médecine.

La FMEQ est là pour vous représenter. Vous voulez suivre nos activités de représentation? Suivez nos médias sociaux, nous vous informons régulièrement des activités que nous tenons!

RENCONTRES ACTION JEUNESSE

La FMEQ est heureuse d'avoir participé aux Rencontres Action Jeunesse organisées par Force Jeunesse. Ce fut une excellente occasion pour promouvoir une meilleure planification des effectifs médicaux et l'instauration d'un système d'assurance-médicaments universel auprès de nos élus provinciaux. Nous remercions Marguerite Blais, Sol Zanetti et Sylvain Gaudreault de nous avoir rencontré. Nous voulons également remercier Force Jeunesse pour l'organisation de l'événement.





PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT EN INVESTISSANT DANS LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Quand on cite des moyens efficaces de protéger l'environnement, la transition énergétique est l'un des premiers mentionnés. **Pourquoi?**

Parce que cette tendance majeure des dernières années veut modifier de fond en comble nos façons de faire. D'abord, en utilisant des technologies de pointe pour réduire les ressources naturelles requises pour produire l'énergie que nous consommons. Aussi, en privilégiant l'apport de sources d'énergie décentralisées et renouvelables pour combler nos besoins.

L'investissement responsable s'intéresse à cette tendance qui remet en question les modèles d'affaires traditionnels et crée de belles opportunités de participer activement au changement.

Quels résultats concrets la transition énergétique peut-elle produire?

En voici quelques exemples :

EXPANSION DES ÉNERGIES RENOUVELABLES

Dans les années à venir, on prévoit que 60 % des nouvelles sources d'énergie seront renouvelables.

RÉSEAU ÉLECTRIQUE INTELLIGENT

Les nouvelles technologies permettent déjà d'améliorer le rendement des équipements et d'équilibrer la production et la consommation.

30 % de l'énergie produite EFFICACITÉ DES MOYENS DE TRANSPORT

L'arrivée de matériaux plus légers, de carburants propres et l'utilisation à grande échelle d'énergie hybride accroîtront sensiblement leur efficacité énergétique, comme celle des voitures qui augmente de 7 % par année.

30 % de l'énergie produite BÂTISSSES INTELLIGENTES

Matériaux de construction renouvelables, design modulaire : les nouvelles techniques et technologies optimiseront la performance des systèmes (cogénération de chaleur et d'électricité, thermostats intelligents, éclairage, HVAC).

40 % de l'énergie produite PRODUCTION MANUFACTURIÈRE PLUS PROPRE

Parmi les avancées les plus prometteuses : des moteurs électriques plus performants (-20 % d'énergie) et le remplacement des composantes de pétrole par des sucres naturels dans l'industrie pétrochimique (production de latex, papiers peints et isolants : -20 % de coûts et d'énergie).



Investir dans la transition énergétique, c'est participer à la mise en place de solutions efficaces qui protégeront l'environnement pour les générations futures. Notre **Fonds d'actions mondiales de l'environnement Mackenzie** vous permet d'agir directement et de favoriser l'émergence et la viabilité de ces solutions.

Vous voulez en savoir plus?

Parlez à votre conseiller de la Financière!

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.

Fonds équilibré de durabilité mondiale et d'impact Mackenzie, Fonds mondial de leadership d'impact Mackenzie et Fonds d'actions mondiales de l'environnement Mackenzie sont offerts par Corporation Financière Mackenzie, qui agit à titre de gestionnaire de portefeuille pour ces fonds.



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](https://www.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



Fédération médicale
étudiante du Québec