



ÉDITION AOÛT



MOT DE LA PRÉSIDENTE

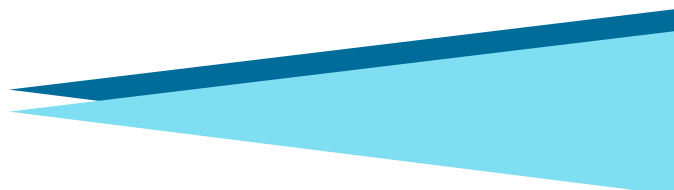
Bonjour à tous,



À tous les nouveaux admis, bienvenu en médecine ! Aux autres, je vous souhaite un bon retour ! J'amorce mon premier mandat à la Fédération médicale étudiante à titre de Présidente avec beaucoup d'enthousiasme. Comme plusieurs d'entre vous, j'entreprends ma première année d'externat dans un contexte bien différent des années passées. J'ai eu le privilège de représenter les étudiants de l'Université de Montréal pendant les deux dernières années à titre de présidente de l'Association des étudiantes et étudiants de l'Université de Montréal. Avant d'entreprendre mes études en médecine, j'ai obtenu un baccalauréat en droit de l'Université de Sherbrooke. J'ai également complété cet été, le Women's Leadership Program à la Yale School of Management.

Cette année, je suis entourée d'une équipe extraordinaire et motivée qui a à cœur les intérêts et les droits des étudiants en médecine, mais surtout l'avancement en matière de pédagogie médicale. Notre travail cette année sera axé sur la proactivité et la transparence. La COVID-19 aura apporté, et continue d'apporter, un lot de changements. Nous devons être proactifs afin de tirer avantage de cette période en mouvance afin d'implanter de manière durable des changements bénéfiques pour la communauté étudiante. Nous devons aussi être préparés à faire face aux défis que pose la pandémie en étant à l'écoute de vos besoins, et en défendant vos intérêts auprès du Ministère de la Santé et des Services Sociaux et des Facultés. Nous allons suivre de près la situation du jumelage à la résidence 2021 et 2022 afin que le processus se déroule harmonieusement. Ainsi, je vous invite à prendre connaissance du Guide des résidences de la FMEQ afin de vous aider dans votre choix de carrière.

Nous travaillons sur plusieurs projets majeurs cette année afin de répondre à vos besoins. Tout d'abord, nous travaillons activement sur la structure interne de la FMEQ afin d'engager le plus possible les étudiants à s'impliquer au sein de la FMEQ. Cette nouvelle structure permettra aussi à la FMEQ d'être plus proactive et d'avoir une structure favorisant l'innovation. Plusieurs comités permanents seront créés au courant de l'année, dont celui sur la Diversité et l'inclusion en médecine et les effectifs médicaux. Nous travaillons aussi sur la promotion de l'engagement étudiant et les parcours atypiques. N'hésitez jamais à contacter vos associations locales ou directement un officier de la FMEQ afin de nous faire part de vos idées !





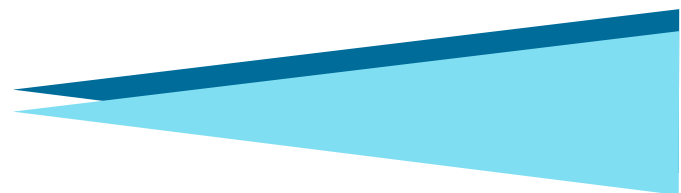
MOT DE LA PRÉSIDENTE (suite)

Les études en médecine sont parsemées de défis, souvent différents pour chacun. Je crois que le bien-être, commence par s'avouer à soi-même que parfois c'est trop et que ça ne marche plus...être au bout du rouleau et le dire tout haut. Quelqu'un de très sage a déjà dit qu'afin de bien soigner il faut aussi apprendre à se soigner. N'attendons pas pour le faire, n'attendons pas la fin des études, la fin d'un examen, écoutons-nous et soignons-nous dès qu'on en ressent le besoin. Lorsque tout va bien, dégonflons notre ego et soyons présents et à l'écoute des difficultés de nos collègues, parlons de nos erreurs, de nos faiblesses, de nos moments difficiles et de la manière dont nous avons remonté la pente. Cette année, je vous souhaite donc de mettre des mots sur nos états, d'accepter nos limites, de les défendre, de moins juger ces limites et celles des autres et de trouver des solutions qui sont en accord avec nos valeurs. Ce faisant, on ne peut que faire de nous de meilleurs soignants !

Enfin, soyez fiers de qui vous êtes et de qui vous allez devenir, n'ayez pas peur de vos convictions et de vos idées et ne doutez pas de votre place ici. Soyez doux avec vous et avec vos collègues, nourrissez les relations qui vous tiennent à cœur et cultivez les intérêts qui font de vous l'humain que vous êtes avant d'être un étudiant en médecine.

Bonne rentrée à tous, et surtout n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions!

Catherine Lajoie
Présidente
president@fmeq.ca



VOTRE ÉQUIPE 2020-2021

CONSEIL EXÉCUTIF

Présidente : Catherine Lajoie (UMontréal)

Vice-président : Samuel Montplaisir (UMcGill)

Secrétaire générale : Valérie Pek (UMontréal)

Déléguée aux affaires politiques : Élise Girouard-Chantal (UMontréal)

Déléguée aux affaires pédagogiques : Laurence Fleury-Deland (USherbrooke)

Déléguée au bien-être : Valérie Breton (USherbrooke)

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

Délégué aux services et aux partenaires : Bo Yi Dou (USherbrooke)

Déléguée aux affaires internes et associatives : Janick Caron-L'Ecuyer (UMontréal -
Campus Mauricie)

Délégué aux affaires externes : Julien Lépine (UMontréal)

Déléguée aux affaires internationales et communautaires: Maria Alexandra Rosca
(UMontréal)

Délégué aux communications : Weiting Xiong (USherbrooke)

Adjointe à l'exécutif : Mme Francine Auger



CONSEIL D'ADMINISTRATION

(Udem) Jasmin Collerette-Tremblay

(Udem) Ngoc-Nhu Jennifer Nguyen

(Udem) YongMu Ouyang

(Udem) Radbod Pilehvar

Samuel Bellavance (USherb)

Nickolas Gagnon (USherb)

Isabelle Tapp (ULaval)

Marika Senechal (USherb)

MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AU BIEN-ÊTRE

Bonne rentrée 2020-2021 à tous !

On ne va pas se mentir, la prochaine année risque d'être assez différente de vos attentes quand vous pensiez à la rentrée 2020 en médecine. Les études médicales apportent leur lot de défis en soi et le contexte actuel ne sera pas nécessairement facilitant. La FMEQ sera là pour vous accompagner et défendre vos intérêts dans cette période unique. Bien que j'ai confiance que la prochaine année aura également sa dose de bons moments, il peut parfois arriver que vous vous sentiez dépassé. Dans ces moments plus difficiles, il est toujours bon d'en parler. On est rarement seul dans notre bateau et les études sont nettement plus faciles avec le support de nos pairs et nos familles !

Par contre, si l'anxiété devient trop envahissante, il n'est jamais une mauvaise idée de consulter. Plusieurs services sont offerts pour répondre à vos besoins dans chaque campus. Pour un aperçu des différents services, vous pouvez consulter le lien :

<https://www.fmeq.ca/ressources-par-campus/>

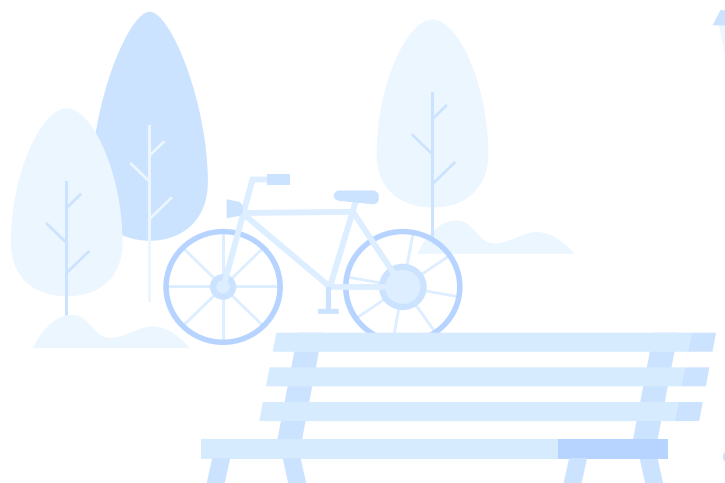
Les pages Facebook et les sites web de vos associations sont aussi d'excellentes sources pour vous référer.

Conseils bien-être rentrée 2020:

- Adoptez de bonnes habitudes de vie dès la rentrée ! C'est beaucoup plus simple de commencer l'année avec un bon horaire de sommeil, une alimentation équilibrée et de l'activité physique régulière, plutôt que de l'ajouter à son horaire au fil des semaines avec la charge de travail qui s'accumule durant la session.
- De nombreuses recherches ont prouvé les bienfaits de l'activité physique et des activités en nature. Pourquoi ne pas combiner les deux en profitant des dernières journées chaudes pour partir en randonnée dans les différents parcs du Québec ? Pour les nouveaux étudiants, ça peut même être une bonne manière de découvrir votre nouvelle région pour les 4 ou 5 prochaines années!
- Participez aux différentes activités offertes dans vos facultés. Que ce soit une semaine d'intégration en ligne ou une première réunion d'un groupe d'intérêt, ces moments peuvent vous permettre de rencontrer des personnes qui seront votre support social et des partenaires d'études pour les prochaines années.

Je vous souhaite une excellente année !

Valérie Breton
Déléguée au 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, incluant le campus de Moncton de l'Université de Sherbrooke, au Nouveau-Brunswick. Nous visons à mobiliser les étudiantes et étudiants du Québec autour des enjeux sociaux, culturels et mondiaux de la santé. C'est aussi :

- **8 comités actifs sur les campus** : *Droits humains et paix (SCORP)*, *santé sexuelle et droits reproductifs incluant VIH et SIDA (SCORA)*, *santé publique (SCOPH)*, *santé mondiale (SCOGH)*, *éducation médicale (SCOME)*, *échanges cliniques (SCOPE)*, *échanges de recherche (SCORE)* et *échanges d'immersion (SCOI)*
-
- **8 Projets d'éducation par les pairs**
-
- **Plus de 150 échanges internationaux** offerts aux étudiants
-

Pour plus de détails sur l'organisation, visitez : www.ifmsa.qc.ca

RESSOURCES SUR LE RACISME ET LA DISCRIMINATION SYSTÉMIQUE

En plus d'afficher notre support envers les personnes noires qui manifestent en ce moment pour leurs droits, il s'avère nécessaire de s'informer quant au racisme et à la discrimination systémique qu'ils vivent aux États-Unis, mais aussi ici, au Québec et au Canada, afin de réaliser l'ampleur et la perversité du problème. À cet effet, le comité ***Droits humains et paix (SCORP)*** vous présente une liste de ressources sur le racisme et la discrimination systémique, incluant des informations sur ce phénomène en santé et dans d'autres sphères de la société.

La liste se veut pour l'instant courte, afin de vous permettre de consulter chacune des ressources qu'elle inclut. Toutefois, elle sera régulièrement mise à jour au cours des prochaines semaines, dans le but de représenter au mieux la situation. Elle comprend des informations sur la situation ici et aux États-Unis, ainsi que des articles en français et en anglais. De plus, des liens vers d'autres listes présentant des organismes auxquels vous pouvez faire des dons sont inclus.

LIEN: <https://bit.ly/3ePM5Hy>

En tant qu'allié.e.s, il est de notre devoir de s'éduquer.



RECHERCHE DE RÉDACTEURS POUR DES LETTRES DE BIENVENUE À LA RELÈVE MÉDICALE DIVERSIFIÉE DU QUÉBEC

La rentrée scolaire en médecine peut être stressante en raison de toutes les adaptations nécessaires. Ce stress peut être amplifié davantage pour les étudiant.e.s issu.e.s de groupes minoritaires. Ainsi, quel que soit le nombre d'étudiant.e.s minoritaires présent.e.s, nous souhaitons que ces étudiant.e.s se sentent accueilli.e.s et soutenu.e.s.

IFMSA-Québec sollicite votre aide pour faire une compilation de lettres de bienvenue (+/- 400 à 1000 mots) destinées aux nouveaux étudiant.e.s en médecine issu.e.s de groupes marginalisés. Si vous faites partie de l'une de ces communautés et avez quelque chose que vous auriez aimé que quelqu'un vous dise lors de votre entrée en médecine, c'est votre chance de le partager!

Nous recherchons des lettres de diverses communautés. Ces communautés incluent, mais ne sont pas limitées aux communautés suivantes :

- LGBTQ+
- BIPOC
- Personnes de 30 ans et plus
- Personnes avec des enfants
- Personnes avec un handicap

De plus, vous êtes invités à nous envoyer des organismes et autres ressources utiles pour aider les personnes issues de communautés minoritaires. Ceux-ci seront rajoutés au recueil. Notez que vous pouvez nous envoyer ces ressources même si vous ne rédigez pas de lettre.

Simplement remplir ce Google Form : <https://bit.ly/2PmMbMc>

Date limite : 28 août 2020, 23:59 EST





AUGUST MEETING EN LIGNE

Une délégation de 10 membres d'IFMSA-Québec nous a fièrement représenté lors de la rencontre internationale d'IFMSA en ligne qui a eu lieu du 19 juillet au 16 août. De plus, 2 membres se sont joints à cette délégation à titre de "Support person" pour les sessions de SCOME (Comité d'éducation médicale) ou le CCC (Constitution Credential Committee). Ces 12 étudiants ont participé activement à leurs sessions de comité en santé publique, en santé sexuelle et reproductive, en éducation médicale, en droits humains et paix, en échanges internationaux et de présidents d'associations, ainsi qu'aux sessions régionales des Amériques.

Les sessions de comité, grâce aux partages de projets et d'expériences, ont également permis aux délégués de découvrir de nouvelles activités, de nouvelles campagnes et bien plus. De plus, lors de cet événement, IFMSA-Québec a fait un appel à l'action concernant l'[Équité, la diversité et l'inclusion en médecine](#) et a co-animé avec CFMS (Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada) une discussion sur "**Le rôle des étudiants en médecine dans la lutte contre le racisme**". Finalement, nous avons présenté une de nos activités, le Défi Vert d'IFMSA-Québec, lors de la foire aux activités!

La délégation était composée de: Yousra-Imane Benaskeur (UdeM), Maria Alexandra Rosca (UdeM), Jimmy Chau (ULaval), François-Pierre Marcoux (UdeM-Mauricie), Farouk Benadada (UdeM), Chrystelle El-Khoury (UdeM), An Nan Pan (UdeM), Adam Benabdessalam (UdeM), Julie Abou Samra (ULaval) et Xiao Yu Xie (UdeM).

Nous avons également été rejoints par ces membres d'IFMSA-Québec en tant que Support Persons pour SCOME, Palig Balian (UdeM), et en tant que membre du CCC, Hanene Mankour (ULaval).

Un grand merci et félicitations à nos délégué.e.s! Restez à l'affût pour leurs témoignages sur notre page FB.





RELANCE EN SANTÉ

Depuis quelques mois, des organisations professionnelles et étudiantes en santé de partout au monde se mobilisent pour demander une relance en santé en période post-CoVID aux leaders mondiaux. Pour accompagner la lettre ouverte (<https://healthyrecovery.net/>) publiée le 26 mai dernier soutenue par des organisations représentant plus de 40 millions de professionnels et étudiants en santé auxquelles IFMSA-Québec s'est jointe, des gens de plus de 45 pays unissent leurs voix dans cette vidéo pour appeler les gouvernements à l'action pour une reprise saine après la crise du CoVID-19.

#ClimateAction #HealthyRecovery → <https://youtu.be/6Lllwaordcs>.

S'ajoutent à ces appels à l'action un tout nouveau rapport publié par la [Canadian Association of Physicians for the Environment \(CAPE\)](#) qui présente 25 recommandations au gouvernement canadien pour une relance juste et saine. Nous vous invitons à envoyer un message à votre député et au gouvernement avec l'outil offert par CAPE Voici le lien vers le rapport et cet outil: <https://cape.ca/une-relance-economique-toute-en-sante/>



ARTICLES EN SANTÉ MONDIALE ET PUBLIQUE

Pour tous les étudiant.e.s intéressé.e.s par la santé publique et la santé mondiale, il existe diverses plateformes où nous pouvons nous informer sur divers enjeux. En voici quelques exemples:

- Johns Hopkins Medecine, plusieurs articles et sujets disponibles: <https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/>
- The Lancet Global Health, publication d'août: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/issue/vol8no8/PIIS2214-109X\(20\)X0009-X](https://www.thelancet.com/journals/langlo/issue/vol8no8/PIIS2214-109X(20)X0009-X)
- Article sur les changements climatiques de PNAS : <https://www.pnas.org/content/117/5/2354?fbclid=IwAR1fgAmlR9dHPm88zQ1SHjHDnfXIBu-QiDyEQrspM4Y9mQxtBpjuLGzhyP0>

De plus, allez voir les conseils de l'INSPQ pendant la pandémie: <https://www.inspq.qc.ca/publications>.

Maria Alexandra Rosca
Déléguée aux affaires
internationales et communautaires



LE GUIDE DES RÉSIDENCES

Restez à l'affût! La FMEQ publiera sous peu son Guide des résidences 2020, un document rempli d'informations très utiles pour tout futur médecin. Il s'agit d'une ressource pour outiller les externes et les orienter dans le processus d'application à la résidence via le CaRMS, mais également pour informer les étudiants en médecine de toutes les années qui se questionnent sur la résidence et les possibilités qui s'offriront. Le guide contient des explications par rapport au CaRMS et son processus, et les statistiques de jumelage les plus récentes. Le guide permet également d'en apprendre plus sur la résidence, et résume les critères de sélection des différents programmes dans un tableau condensé. La rédaction de ce guide étant motivée par les difficultés éprouvées par les résidents dans leur recherche d'emploi, il contient une section sur les perspectives d'emploi mises à jour dans l'ensemble des spécialités médicales et chirurgicales.

Le guide des résidences 2020 est une lecture indispensable pour fournir des renseignements à tous les étudiants en médecine ! Mis à jour dans le contexte actuel de la COVID-19, le guide se veut un outil simple, mais pratique pour vous appuyer dans vos choix éclairés de pratique future.

JOURNÉE CARMS

La journée CaRMS, une initiative annuelle de la FMEQ, est une journée ayant pour objectif d'aider les externes à se familiariser au processus d'application, d'entrevue et de jumelage, autant au Québec qu'ailleurs ! Combinant typiquement des conférences et des rencontres avec des résidents de différents programmes, l'édition 2020 sera tenue en ligne pour maximiser son accessibilité à tous. Les détails paraîtront sous peu, restez à l'affut ! S'adaptant à la réalité actuelle, l'édition 2020 abordera les sujets les plus actuels, dont le processus des entrevues en ligne.

Laurence Fleury-Deland

Déléguée aux
affaires pédagogiques



MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AUX AFFAIRES POLITIQUES

Estimé.e.s collègues,

L'année 2020-2021 s'annonce haute en couleurs, en changements et en adaptations. C'est une année où nous serons appelés, plus que jamais, à faire preuve de persévérance et de solidarité en ces temps pandémiques incertains. C'est avec beaucoup d'enthousiasme et d'humilité que j'entame mon mandat de déléguée aux affaires politiques en vous souhaitant une excellente rentrée !

Depuis plusieurs années, l'implication étudiante et la politique sont des domaines qui m'allument et m'inspirent. Étant ergothérapeute de formation, j'ai eu la chance d'évoluer dans notre système de santé et me familiariser avec certains des enjeux politiques qui l'animent. Qui plus est, durant la dernière année, j'ai eu la chance de m'impliquer au sein de la FMEQ et son homologue canadienne, la CFMS, en tant que *Government Affairs and Advocacy Committee Officer (GAAC)* de l'association des étudiant.e.s en médecine de l'Université McGill. Dans le cadre de mon mandat, j'ai participé à une journée d'action politique fédérale, une journée d'action politique provinciale et milité à plusieurs instances pour l'accessibilité des soins de santé, la diversité et l'inclusion dans le domaine médical.

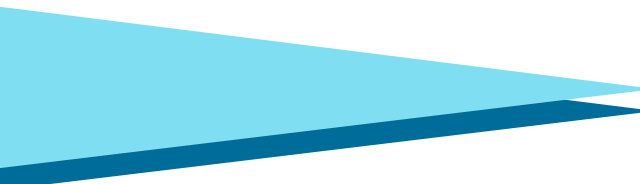
Cette année, je travaillerai à organiser notre traditionnelle Journée d'action politique (JAP) afin de revendiquer tous ensemble à nos élus les enjeux qui nous tiendront à cœur. Je travaillerai également à faire de la diversité et l'inclusion des pierres d'assise de notre communauté étudiante. Finalement, je travaillerai à vous garder informé.e.s des enjeux politiques en santé ayant un impact sur votre future pratique.

En 2020-2021, je vous souhaite de grandir en tant que personne, citoyen.ne et futur.e médecin de manière informée et impliquée. Nous avons la chance et surtout le privilège d'avoir une voix qui est écoutée au sein de notre société. C'est notre devoir de l'utiliser à bon escient en revendiquant des soins accessibles et de qualité dans le but de bâtir une société équitable et en santé.

La prochaine année sera chargée en réorganisation des soins de santé, en changements au niveau facultaire et en adaptations. La crise sanitaire de la COVID-19 aura mis en lumière les inégalités sociales de santé des Québécois, les failles et trous de services de celui-ci ainsi que l'importance d'une relance économique équitable, verte et diversifiée. Les enjeux émergeront sans crier gare et des changements s'instaureront à long terme. Quoi qu'il en soit, la FMEQ, en collaboration avec la CFMS, sera présente pour vous mettre au courant et vous mobiliser.

Restez à l'affût et bonne rentrée à tou.te.s!

Élise Girouard-Chantal
Déléguée aux affaires
politiques



PARTY FMEQ

Le party de la rentrée ne pourra malheureusement pas avoir lieu cet automne étant donné les circonstances actuelles. Nous avons hâte de vous revoir et vous souhaitons une belle rentrée.

Janick Caron-L'Ecuyer

Déléguée aux affaires
internes et associatives

COMMANDITES ET SERVICES

La FMEQ, c'est une multitude de services et de partenaires adaptés selon vos besoins. Assurez-vous de consulter les prochaines éditions d'Info FMEQ afin d'avoir les informations sur l'éventail de services que nous offrons. Que ce soit pour votre bien-être, pour vos études, pour votre gestion financière, etc., nous sommes sûr que les services offerts vous seront d'une grande aide. À la prochaine!

HYGGE

Les événements **Hygge** sont également de retour, 5 à 7 scandinave tous les jeudis, discussion à voix basse permise sur tout le site, circuit thermal et table d'hôte à prix réduit : <https://www.stromspa.com/ile-des-soeurs/boutique/produits/promotions/>

15% de rabais avec votre code promo : FMEQ

PASSEPORTS ATTRAITS

Obtenez jusqu'à 40% de rabais sur les Passeports attraits.

Ces rabais vous sont offerts grâce au soutien financier du ministère du Tourisme.

On ne peut ajouter votre rabais partenaire en plus mais je trouvais intéressant de vous le mentionner car le rabais est vraiment bon. Destination soleil : votre escapade aux quatre coins du Québec Plus de 11 passeports attraits avec différents attrait de chaque région. Passeports Strøm également disponibles si vous désirez visiter plus d'un établissement Strøm.

www.stromspa.com

FORFAITS SPA

L'expérience intemporelle – Une combinaison de nos services les plus appréciés : expérience thermale, massothérapie, soins esthétiques et gastronomie. Choisissez le forfait qui correspond le mieux à vos besoins et profitez en solo ou en duo. <https://www.stromspa.com/ile-des-soeurs/boutique/produits/forfaits-spa/>

15% de rabais avec votre code promo : FMEQ

Bo Yi Dou

Déléguée aux services et
partenaires



Destination soleil

Profitez de vos
rabais exclusifs pour
vous et votre accompagnateur !

PARTENAIRES MIEUX-ÊTRE

Valide dans tous les Strøm :
Île-des-Sœurs, Mont-Saint-Hilaire, Sherbrooke et Vieux-Québec.

Pour vos achats en ligne au stromspa.com
Utilisez votre code promotionnel : FMEQ

15%

DE RABAIS / OFF

Expérience thermique / Thermal experience
Massages et soins / Massages and treatments
Cartes-cadeaux / Gift cards
Forfaits / Packages

WELLNESS PARTNERS

Take advantage of exclusive offers for you and your guest!
Valid at all Strøm: Nuns' Island, Mont-Saint-Hilaire, Sherbrooke and Old Quebec.
Use your promotional code for your online purchases at stromspa.com

Offre valide en tout temps sur les tarifs en cours pour vous et un accompagnateur sur présentation d'une preuve d'emploi ou d'une carte de membre. Ne peut être utilisé sur les achats payés par carte-cadeau.
Offer available at all times on current prices for you and one guest with proof of employment or membership card. This offer is not valid on purchases made with a gift card.

1 877 761-2772 / STROMSPA.COM

strøm
SPA NORDIQUE
Centré sur l'équilibre



D^{re} Vanessa Bergeron
Bas-Saint-Laurent

Pratique en région

Opter pour une pratique médicale dans l'une des 12 régions SARROS, c'est s'épanouir et se surpasser dans un cadre humain rempli de beaux défis. **Et plus que jamais, c'est vrai.**

SARROS.CA  EQUIPESARROS

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



FMEQ

Fédération médicale
étudiante du Québec