

▶ INFO-FMEQ

Campagne de vaccination
contre le COVID-19

Astuces pour le bien-être
durant le temps des fêtes

Recrutement pour
participer à des
assemblées en santé
mondiale



ÉDITION DÉCEMBRE

Mise en page:

Wei Ting Xiong
Délégué aux
communications





MOT DE LA PRÉSIDENTE



Bonjour!

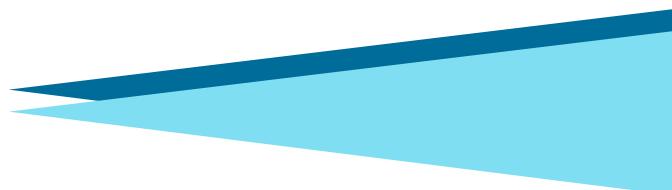
Joyeuses fêtes à tous ! La Fédération médicale étudiante du Québec félicite tous les étudiants pour une première session réussie. Nous sommes déjà aux vacances de Noël, et nous espérons que vous en profiterez pour vous reposer ! N'hésitez jamais à contacter un membre de votre association locale ou un membre de la FMEQ si vous en ressentez le besoin. Nous sommes là pour vous.

L'équipe de la FMEQ travaille actuellement sur plusieurs dossiers qui saura vous interpeller : diversité et inclusion, promotion de la médecine familiale et de la médecine en région, promotion des programmes de résidences, diversité au sein des admissions en médecine...et bien plus ! Nous vous préparons actuellement plusieurs événements pour la prochaine année, projets qui sauront vous interpeller. La JAP arrive à grands pas, et vous pourrez visionner une entrevue que j'ai faite avec le Président de l'association des gériatres du Québec sur les soins aux aînés, un avant-goût d'un des mémoires! Dans les prochains mois, il sera très important de rester informer, et suivre les directives de la Santé publique en lien avec la COVID. Nous travaillons très fort à ce qu'il y est le moins d'impact possible sur l'exposition clinique, et nous encourageons tous les étudiants à faire preuve d'initiatives lors de leurs stages afin d'en tirer au maximum.

Notre travail cette année est axé sur la proactivité et la transparence. La COVID-19 aura apporté, et continue d'apporter, son 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. Des rencontres mensuelles ont été établies afin que nous puissions partager vos inquiétudes, et trouver réponse à vos questions. Nous allons suivre de près la situation du jumelage à la résidence 2021 et 2022 afin que le processus se déroule harmonieusement. J'invite tous les externes seniors à prendre connaissance de la nouvelle plateforme de l'AFMC centralisant et regroupant les événements de promotion des programmes ! Nous leur souhaitons également beaucoup de succès dans la préparation de vos dossiers.

Restez en santé!

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 (UMcGill)

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 AUX AFFAIRES POLITIQUES

- La campagne de vaccination contre la COVID-19 est débuté
- Entente entre Québec et la FMSQ
- 15 millions \$ annoncé pour la santé des Autochtones

Alors que Noël approche à grands pas et que les cas de COVID-19 ne cessent d'augmenter, la campagne de vaccination a été débutée à Montréal, Québec et Toronto. En effet, 9 mois après le début du confinement, le vaccin Pfizer-BioNTech a fait son entrée dans la province.

“Les ministres Dubé et Hajdu ont toutefois tenu à rappeler qu’il s’agit seulement d’une première étape pour sortir de la pandémie et que ce n’est pas la fin. *Nous avons encore beaucoup de travail devant nous*, a prévenu Mme Hajdu.”

Le premier ministre du Québec rapporte qu’il n’envisage pas rendre obligatoire la vaccination contre la COVID-19 pour le moment, mais n’exclut pas la possibilité de le faire si une proportion trop importante des travailleurs de la santé refusent celle-ci.

En parallèle, une entente de principe sur les conditions de pratique des médecins spécialistes entre la FMSQ et le le Ministère de la Santé et des Services sociaux a été conclue.

“L’entente précise le mécanisme d’obtention et de maintien des privilèges des médecins en établissement. Elle prévoit aussi les niveaux de disponibilité minimale que les spécialistes devront offrir en établissement, tout en tenant compte des médecins en fin de carrière, ou de ceux en congé d’invalidité. En échange de plus grands engagements de la part des membres de la FMSQ, les établissements devront fournir davantage de ressources aux médecins pour leur permettre d’accomplir leur travail.”

De plus, le gouvernement a annoncé un budget de 15 millions \$ pour améliorer les soins de santé aux Autochtones. Cette annonce s’inscrit dans la continuité du rapport de la commission Viens qui a émis différentes recommandations afin d’améliorer les relations entre les Autochtones et certains services publics au Québec.

“Le rapport de la commission [Viens] recommandait de sensibiliser les ordres professionnels à l'importance d'inclure dans leurs programmes de formation des contenus développés en collaboration avec les autorités autochtones et portant sur les besoins et caractéristiques des Premières Nations et des Inuit ainsi que sur la sécurisation culturelle.”

Cette somme fait partie des 200 millions promis pour répondre aux recommandations de la commission d'enquête.

Pour en lire davantage, cliquez sur les liens ci-dessous!

1-https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1756884/operation-dose-canada-pfizer-biontech?fbclid=IwAR3CCuLp3gQqW_jR34M4ntG_uOyhjE1BEoDHgIKoHGB-y4jwseekLXCNVdY

2-<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/le-15-18/segments/entrevue/214136/premier-ministre-quebec-vacinc-covid-19-coronavirus-pandemie>

3-https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1751323/entente-gouvernement-medecins-specialistes?fbclid=IwAR0EiBhSPinUI4Z_S2IBjMDN1XOHKtVmn01R6eKPPsfj-P8dW72rQTX7sUY

4-<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1747629/15-millions-ameliorer-relations-entre-autochtones-reseau-de-la-sante?fbclid=IwAR0EgjizUWIUwPeK4sXmJSJIURRZ6ma7zCpujlkC4YYenSIsVgBfzlw7FYs>

Élise Girouard-Chantal
Déléguee aux affaires politiques

▶ MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AU BIEN-ÊTRE

Bon mois de décembre à tous!

Avec le temps des fêtes qui approche à grands pas, nous allons devoir de nouveau adapter nos traditions pour continuer de faire face à la réalité en temps de pandémie.

Dre Isabelle Queval, en collaboration avec la plateforme en ligne TOUGO, a récemment publié un article fort intéressant pour nous donner des trucs afin de faire face à cette période particulière. Ses 7 conseils sont les suivants :

1. Accepter ce sur quoi on n'a pas de contrôle

En 2020, les sacrifices se sont accumulés tout au long de l'année et le temps des fêtes n'y fera pas exception. L'acceptation de la situation est la première étape afin de profiter de ce qu'il est encore possible de faire.

2. Maintenir des rituels

Que ce soit la décoration d'un sapin, l'écoute de tous les Harry Potter ou cuisiner des biscuits de Noël, certaines de nos traditions sont encore réalisables pour nous mettre dans l'esprit des fêtes.

3. Choisir nos priorités

Le temps des fêtes est un bon moment pour décrocher un peu de l'horaire toujours surchargé de la médecine. Afin de sortir de cette vague constante de la médecine, sélectionnons nos priorités et prenons du temps pour profiter du moment présent.

4. Nous ressourcer

Le temps des fêtes est un bon moment pour retrouver les activités qui nous aident à maintenir un bon équilibre mental et que nous négligeons un peu trop vers les fins de sessions. C'est le temps de ressortir nos tapis de yoga, journaux, applications de bien-être, romans!

5. Approfondir les relations

Pourquoi ne pas profiter de ce moment pour appeler nos cousins, amis d'enfances, tantes et oncles à qui nous n'avons pas eu la chance de parler depuis longtemps.

6. Oser la folie et le plaisir!

C'est le temps de créer des soirées thématiques avec déguisements, jouer à des jeux de société, écouter des films.

7. Favoriser les activités en plein air

La neige est finalement arrivée! Sortons nos skis, planches à neiges, raquettes, patins et allons profiter de nos sports d'hiver si nombreux au Québec.



Pour aller lire l'article original de Dre Queval, vous pouvez vous rendre sur le site :

<https://montougo.ca/se-sentir-bien/conseils/7-idees-pour-celebrer-autrement-le-temps-des-fetes>

Également, avec les conditions socio-sanitaires actuelles, la FMEQ veut savoir si certains de ses membres seront seuls ou isolés de leurs proches pour le temps des fêtes. Cette information est simplement pour trouver de meilleures manières de vous supporter pendant cette période. Si vous êtes confortable de le faire, remplissez le google form suivant:

https://docs.google.com/forms/d/14kasF1Q08W1s-PxNNu67A_cS0chUGVbLk29Qu3d1ILg/edit

Bon temps des fêtes à tous,

Valérie Breton

Déléguée au bien-être



MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AUX AFFAIRES INTERNATIONALES ET COMMUNAUTAIRES

Bonjour à tous!

D'abord, félicitations pour tous vos efforts de fin de session! J'espère que vous allez profiter des vacances pour vous reposer.

Du côté des affaires communautaires et internationales, voici ce qui se passe:

1- Prix de la responsabilité sociale d'IFMSA

C'est avec grande fierté que je vous annonce la réception du Prix de la responsabilité sociale d'IFMSA par le projet INcommunity d'IFMSA-Québec. Ce programme d'immersion dans les communautés négligées et marginalisées du Québec vise la promotion de l'échange humain et d'une compréhension des enjeux en santé du Québec qui ne peuvent être développés qu'en milieu pratique.

Je tiens à remercier l'[International Federation of Medical Students' Associations](#) pour cette opportunité et ce prix, ainsi que tous les membres de notre équipe, nos partenaires et nos coordonnateurs qui rendent nos projets, comme celui d'INcommunity, possibles.

J'aimerais aussi féliciter l'[Associa-Med Tunisia](#) pour leur projet « Together we win », qui s'est aussi valu le Prix de la Responsabilité Sociale d'IFMSA et j'ai hâte de voir le développement des projets présents et futurs s'attaquant à la responsabilité sociale au Québec et ailleurs!





2- Canadian Youth Delegate to the WHA/PAHO DC Programme - Application

Depuis 2016, le gouvernement du Canada offre l'opportunité à un.e jeune délégué.e canadien.ne d'assister à la World Health Assembly (WHA) et au PAHO DC (Pan American Health Organization Directing Council) dans le cadre de la délégation canadienne pour observer le fonctionnement de ces Nations Unies. agences spécialisées pour la santé et le bien-être. Cette opportunité est née de la reconnaissance croissante du rôle essentiel que jouent les jeunes dans le monde aujourd'hui.

Je suis heureuse d'annoncer que la période de candidature est maintenant ouverte! Le public cible de cette opportunité est tous les jeunes Canadien.ne.s âgé.e.s de 18 à 30 ans ayant une formation dans un domaine pertinent à la gouvernance, à la pratique ou aux politiques de la santé mondiale (c.-à-d. Relations internationales, sciences sociales, anthropologie, politique de la santé, sciences de la santé, soins cliniques. ou santé publique).

La date limite de candidature est le 23 décembre 2020 à 23 h 59.

Le formulaire à remplir est disponible en anglais. Toutes les réponses et lettres de recommandation seront également acceptées en français:

<https://forms.gle/XDdmpmxHEikiyCedA>



3- Articles en santé mondiale

Plusieurs articles sont diffusés sur la page de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) : <https://www.who.int/fr> Des soins palliatifs à la prévention des avortements à risque, il y a des sujets pour tous. Allez jeter un coup d'oeil!

Connaissez-vous le plan climatique du gouvernement fédéral? Allez lire l'Article de CAPE sur le sujet: <https://bit.ly/2Kb0hBm>. Vous pouvez lire le plan ici: <https://www.canada.ca/fr/services/environnement/meteo/changementsclimatiques/plan-climatique.html>

The Journal of Climate Change and Health est une nouvelle revue médicale lancée le 9 décembre 2020. Vous pouvez lire l'éditorial qui accompagne ce lancement et qui énonce les principes guidant la revue: <https://bit.ly/34nMSgi>

J'aimerais conclure en vous souhaitant de joyeuses fêtes pour ceux qui célèbrent, du repos et une bonne année 2021!

Maria Alexandra Rosca
Déléguée aux affaires
internationales et communautaires



MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉ AUX AFFAIRES EXTERNES

La représentation externe de la FMEQ... C'est quoi ?... La FMEQ et la politique

En étant la voix de 4000 futurs médecins, la FMEQ peut avoir un impact sur les décisions politiques qui n'est pas à négliger. En plus de siéger sur plusieurs comités nationaux et provinciaux pouvant influencer les décideurs politiques, les délégué.e.s de la FMEQ ont également des rencontres et communications directement avec des élus provinciaux, de même qu'avec des hauts fonctionnaires du Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) pour faire avancer des dossiers importants pour les étudiants en médecine du Québec.

Notamment, le 17 novembre dernier, nous avons rencontré le Ministre de Christian Dubé avec qui nous avons discuté de jumelage en situation de crise sanitaire, de maintien des étudiants en milieu de stage, de valorisation de la médecine familiale et de la médecine en région et de racisme systémique dans le domaine médical.

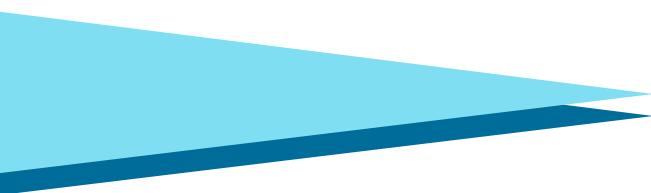
Par ailleurs, la FMEQ organise annuellement une Journée d'action politique lors de laquelle deux mémoires rédigés par des étudiant.e.s en médecine des facultés de médecine du Québec sont présentés par ces mêmes étudiant.e.s à des députés provinciaux. Cette année les deux sujets choisis sont la santé des aînés et la la télémédecine.

D'autres part, depuis quelques années, des délégué.e.s de la FMEQ sont invité.e.s à participer aux Rencontres Action Jeunesse, organisées par l'organisme Force Jeunesse, dans le cadre desquelles sont planifiées des rencontres avec des élus Québécois et/ou leur équipe ainsi qu'à des hauts fonctionnaires.

Finalement, la FMEQ soumet occasionnellement des mémoires lors de consultations publiques pertinentes et peut être amenée à participer à des commissions parlementaires sur des sujets en santé.

La FMEQ est donc un acteur politique plus important qu'on peut le croire sur la scène politique québécoise en santé!

Julien Lépine
Délégué aux affaires externes





Vos dépenses des Fêtes : plaisirs partagés ou stress financier?



Même en période de distanciation sociale, les fêtes sont un temps de réjouissances. Durant votre pause universitaire, vous pourrez revoir des amis et des membres de votre famille lors de rencontres limitées, et surtout, vous gâter un peu, question de garder le moral!

Et vos finances là-dedans? Comment profiter de la vie sans mauvaise surprise en janvier, quand vous recevrez votre compte de carte de crédit?

Achats de cadeaux : on y va mollo!

Les achats en ligne sont plus populaires que jamais : c'est si facile de visiter un site Web qui vous en met plein la vue, avec un panier qui n'attend qu'à être rempli, la livraison en 24 heures, parfois sans frais, et une transaction bâclée en quelques minutes! Ce scénario vaut pour les cadeaux que vous voulez offrir à vos parents et amis, et à ceux que vous convoitez pour vous-même.

Notre conseil : fixez-vous des limites à ne pas dépasser. Examinez bien votre budget actuel, fixez le montant que vous pouvez dépenser et faites vos choix. Une fois ce montant atteint, stop! N'oubliez pas que les taux d'intérêt des cartes de crédit sont très élevés et que vous pouvez facilement vous retrouver en situation de surendettement. Le hic, c'est qu'au-delà de l'aspect financier, une dette excessive que vous ne pouvez régler rapidement vous causera plus de stress qu'autre chose. Le plaisir d'offrir tous ces cadeaux sera rapidement annulé par le stress de l'endettement que vous connaîtrez ensuite.

Combattre l'ennui

Comme les voyages sont limités et que bien des activités restent fermées, on oublie pour l'instant les restos, bars, gyms et cinémas dans les zones

rouges. Côté positif? Vous pouvez biffer le coût de ces sorties de votre budget. Côté négatif? On fait quoi pour se changer les idées? Les options sont multiples : plein air, randonnées en nature, lecture de bons livres ou soirée de réécoute en cascade d'émissions favorites. Et bien sûr, les communications avec vos parents et amis via des vidéoconférences, Facebook et Twitter. Faites travailler votre imagination pour entretenir le contact avec celles et ceux que vous aimez.

Notre conseil : dressez un plan bien concret pour vos finances et pour votre bien-être personnel. Quand on sait où on s'en va, la route est tellement plus facile! Laissez un peu de place à l'imprévu, mais pensez que cette période des fêtes devrait en être une de relaxation, pour faire le plein d'énergie et être prêt à repartir en grande en janvier.

Si vous avez besoin d'un coup de main pour établir un budget réaliste, n'hésitez pas à faire appel à votre équipe fdp. Nous vous aiderons à bâtir le meilleur plan financier. Ensemble, nous trouverons les bonnes solutions.

Marie-Hélène Gagnon
Conseillère en gestion de patrimoine



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 considérées 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 particulier de portefeuille et est 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 portefeuilles. fdp et les marques de commerce, ainsi que logo connexes sont la propriété de Financière des professionnels Inc. et sont enregistrés ou employés au Canada. Employés en vertu d'une licence de Financière des professionnels Inc.

Notre actionnaire



Nos partenaires





SARROS

D^r Benoît
Bherer-Simard
Saguenay—Lac-
Saint-Jean

Envie d'une pratique unique et diversifiée?

L'équipe SARROS est là tout au long de votre cheminement pour vous informer sur les possibilités de stages et de postes, en plus de vous accompagner pour trouver **votre place** dans l'une des 12 régions SARROS du Québec.