

Retard de vaccination  
contre le COVID-19

Le Mois du Bien-Être

Vague de départ  
d'infirmières du réseau  
public québécois



ÉDITION JANVIER

Mise en page:

**Wei Ting Xiong**  
Délégué aux  
communications



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour!

La Fédération médicale étudiante du Québec vous souhaite une belle année 2022! Nous espérons que la nouvelle année sera remplie de bonheur et de réussites. 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.

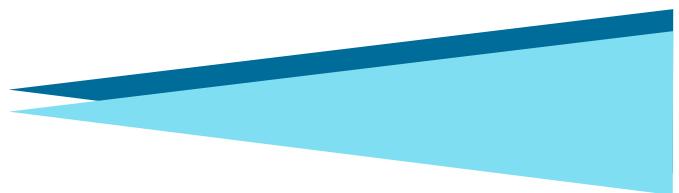


L'équipe de la FMEQ travaille actuellement sur plusieurs dossiers qui saura vous interpeller : diversité et inclusion, promotion de la médecine familiale et de la médecine en région, promotion des programmes de résidences, diversité au sein des admissions en médecine...et bien plus ! Nous vous préparons actuellement plusieurs évènements pour la prochaine année, projets qui sauront vous interpeller. La JAP arrive à grands pas, et la représentante politique ainsi que le représentant externe de la FMEQ ont travaillé très fort afin que celle-ci puisse avoir lieu. 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'e tirer au maximum de leur apprentissage.

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. Je souhaite bon succès à tous les externes seniors pour leur CaRMS !

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

## Affaires politiques du mois:

### Chirurgies esthétiques

- Alors que le système public se prépare à devoir trier les patients, il est possible d'avoir une chirurgie esthétique dans les cliniques privées en moins de 2 semaines.
- Le leader parlementaire de QS et porte-parole en matière de santé Gabriel Nadeau-Dubois demande la réquisition et l'intégration par décret des cliniques privées au réseau public, le temps de la crise.
- Le Collège des médecins quant à lui demande que les cliniques de médecine esthétique cessent leurs activités jusqu'à nouvel ordre. Il l'avait déjà exigé au printemps.

Sources :

[https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1763440/covid-chirurgies-esthetiques-hopitaux-personnel-quebec-solidaire?fbclid=IwAR18qRWfjVbiPZ1NjblChxY3pC6p8MIUkpHw\\_RD4BbDYb4GoSyThMjkTDBg](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1763440/covid-chirurgies-esthetiques-hopitaux-personnel-quebec-solidaire?fbclid=IwAR18qRWfjVbiPZ1NjblChxY3pC6p8MIUkpHw_RD4BbDYb4GoSyThMjkTDBg)

### Vague de départs d'infirmières du réseau public québécois

- Au Québec, des centaines d'infirmières ont quitté le réseau public de la santé depuis le début de la pandémie. Plusieurs d'entre elles se sont tournées vers le secteur privé, mais d'autres ont préféré quitter la profession. Leur syndicat dénonce des conditions de travail trop exigeantes. De son côté, le gouvernement promet des jours meilleurs.
- Une étude de Statistique Canada dévoilée mardi montre que les infirmières du Québec qui ont fait des heures supplémentaires ont travaillé plus longtemps que leurs homologues des autres provinces. L'étude de Statistique Canada indique par ailleurs que 26 % de toutes les personnes ayant un emploi en soins infirmiers ont fait des heures supplémentaires en avril et en mai 2020, tandis que ce taux était d'environ 20 % pour les professionnels des autres domaines.

Sources :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1728397/vague-departs-infirmieres-reseau-public-sante-covid-19-quebec> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1730707/personnel-infirmier-covid-19-heures-supplementaires-statistique-canada>

## Drames du printemps au CHSLD Heron

Les audiences de l'enquête sur les décès en CHSLD s'amorceront en février.

Les audiences de l'enquête publique du coroner s'amorceront en février prochain pour s'achever à la fin avril. Le rapport d'enquête pointe notamment du doigt la gouvernance centralisée.

Sources:

[https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1762912/audiences-enquete-coroner-deces-chsld-fevrier?](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1762912/audiences-enquete-coroner-deces-chsld-fevrier?fbclid=IwAR0DQE8BYGkkCLUrTh2ZRTRytuzIFXqU4IUzmkkB42ceei50ob4Q48vVinA)

[fbclid=IwAR0DQE8BYGkkCLUrTh2ZRTRytuzIFXqU4IUzmkkB42ceei50ob4Q48vVinA  
https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1736039/chsld-herron-rapport-enquete-covid-sainte-dorothee](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1736039/chsld-herron-rapport-enquete-covid-sainte-dorothee)

## Vaccination COVID-19 : retard de vaccination et enjeu de la deuxième dose

- Alors que vaccination (première dose) a été complétée dans tous les CHSLD du Québec la semaine dernière, la construction d'une nouvelle usine de production de Pfizer, entre autres choses, retardera l'acheminement des ces vaccins vers le Canada et le Québec, forçant le Québec à revoir son calendrier de vaccination. Notamment, la vaccination en résidence pour personnes âgées, qui devait débuter le 25 janvier, ne sera amorcée de manière massive qu'à partir du 8 février.
- Un autre sujet lié à la vaccination qui a fait couler beaucoup d'encre, autant au Québec qu'ailleurs dans le monde est l'enjeu de retarder la deuxième dose des vaccins pour donner une première dose à un plus grand nombre de gens ou de maintenir le calendrier vaccinal tel que validé dans par les essais cliniques des pharmaceutiques. Emboîtant le pas au Royaume-Uni, le Québec a décidé d'opter la première approche, en limitant le délai entre les 2 doses de 90 jours, malgré l'avis contraire du fédéral.

Sources:

<https://www.lapresse.ca/covid-19/2021-01-25/retards-de-livraison-de-pfizer/la-vaccination-ralentie-dans-les-residences-pour-personnes-agees.php>

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1763142/vaccin-comite-immunisation-quebec-experts-dose-covid>

**Élise Girouard-Chantal**

Déléguée aux affaires politiques

# ▶ MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AU BIEN-ÊTRE

Bon mois de janvier à tous,

Qui dit janvier à la FMEQ dit Mois du bien-être !

Le mois du bien-être est un évènement organisé par CFMS en partenariat avec la FMEQ.

C'est un évènement de 4 semaines vous permettant de réaliser des petits défis visant votre bien-être sous les thèmes de la nutrition, l'activité physique, les relations sociales et la santé mentale. Chaque semaine, plusieurs prix seront tirés parmi les participants dans chacune des Universités du Québec!

L'évènement est commencé depuis le lundi 18 janvier 2021. Heureusement, si c'est la première fois que tu en entends parler, il n'est pas trop tard. Vous pouvez vous inscrire à tout moment jusqu'au 14 février 2021 où aura lieu le dernier tirage.

Vous pouvez vous inscrire individuellement ou en équipe (les défis peuvent être réalisés tout en étant socialement distant).

Défi individuel: <https://forms.gle/yxQTMcY96TEknPH18>

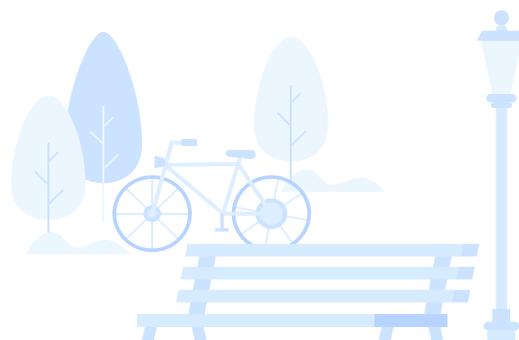
Défi d'équipe: <https://forms.gle/ksm2USoz78FWF5yA9>

Suivez la page Facebook de la FMEQ afin de ne pas manquer le dévoilement des prix chaque semaine : <https://www.facebook.com/fmequebec>

Notre deuxième projet du moment côté bien-être à la FMEQ est le développement d'un partenariat avec l'application de bien-être Headspace. C'est une application disponible en français et en anglais où l'on retrouve des capsules de méditation, des listes de lectures favorisant la concentration et des capsules visant l'optimisation du sommeil. Afin de nous aider dans ce projet, vous pouvez répondre au sondage suivant nous permettant de mieux connaître votre intérêt envers cette application.

<https://docs.google.com/forms/d/14H23yYQkcgqmYnwlrQNKOHcBoFctgyGu8hbcqilXck/edit>

**Valérie Breton**  
Déléguee au bien-être





# MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉ AUX AFFAIRES EXTERNES

## **La représentation externe de la FMEQ... C'est quoi ?... La FMEQ et ses jeunes alliés**

La FMEQ a beau pouvoir siéger dans plusieurs comités et bénéficier d'une oreille attentive des élus et des acteurs importants dans le monde médical, sa voix a encore plus de portée lorsqu'elle peut collaborer avec d'autres groupes aux intérêts similaires. Au fil des années, la FMEQ s'est dotée de précieux partenaires au sein de la jeunesse engagée.

### **La Fédération des étudiants et étudiantes en médecine du Canada (FMEC) - <https://www.cfms.org/fr/>**

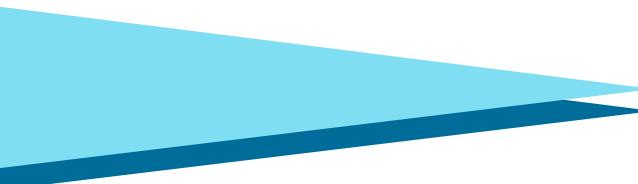
La FMEC, qui regroupe plus de 8000 étudiants en médecine, à travers le Canada est sans aucun doute l'alliée la plus naturelle de la FMEQ (4000 étudiants). Notre collaboration avec notre homologue canadien est d'autant plus précieuse que nos étudiants du MSS de McGill ainsi que les étudiants de l'AGÉMUS-Moncton en font partie. En plus de siéger avec la FMEQ sur plusieurs comités (p. ex. : AFMC, CaRMS, Collège Royal) les deux organisations collaborent dans plusieurs initiatives comme le mois du bien-être.

### **Le Comité étudiante de l'AMC-Qc (CéAMC-Qc) - <https://www.ceamcqc.ca/>**

Le CéAMC-QC représente l'AMC auprès des étudiants en médecine du Québec. Elle a pour mission l'éducation médico-politique chez les étudiants en médecine, via la promotion de l'advocacy et du leadership étudiant par des formations, conférences et soutien financier et, en ce sens, collabore avec la FMEQ et IFMSA-Qc sur différents projets.

### **Forum de la Relève Étudiante en Santé du Québec (FRESQue) - <https://www.lefresque.com/>**

Le FRESQue, dont la FMEQ est membre, se veut un organisme conseil qui unit les futur·e·s professionnel·le·s/travailleurs de la santé (ergothérapie, kinésiologie, médecine, nutrition, orthophonie/audiologie, pharmacie, physiothérapie, psychologie, sciences infirmières, santé publique et service social) dans le but de formuler des recommandations pour les parties prenantes en soins de santé et services sociaux, notamment via un mémoire annuel dont la FMEQ et IFMSA-Qc participent à la rédaction.



**Force Jeunesse - <https://forcejeunesse.qc.ca/>**

Force Jeunesse est un regroupement de jeunes entre 18 et 35 ans sur le marché du travail œuvrant à défendre et améliorer les conditions de travail ainsi que les perspectives d'emplois de la relève. Très engagés politiquement, ils organisent des conférences avec des acteurs politiques sur des enjeux pertinents pour la jeunesse ainsi que les Rencontres Action Jeunesse, auxquelles sont invités des délégués de la FMEQ.

**L'Union Étudiante du Québec (UEQ) - <https://unionetudiante.ca/>**

L'UEQ, qui est très actif sur la scène politique, réunit 91 000 étudiant.e.s de différentes associations étudiantes à travers le Québec l'UEQ et a pour objectif de défendre les droits et intérêts de la communauté étudiante. La FMEQ rencontre occasionnellement l'UEQ pour échanger sur les dossiers de l'heure.

**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, logo et 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





D<sup>r</sup> 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.