

# Info-FMIEQ

Février 2012

VOLUME 9

NUMÉRO 3

Février 2012

## Dossier spécial: BIEN-ÊTRE

### À la Une

Les résultats de notre sondage  
BIEN-ÊTRE + LA CHARTE!

### Affaires politiques

Stress et choix de carrière

### Divers

Les effets de la caféine

### Affaires internationales

Projet OSMOSE

### Services et partenaires

Un message de SOGEMEC

### Medjokes!!!

## La JOURNÉE BIEN-ÊTRE des EXTERNES



Fédération  
médicale étudiante  
du Québec

## Le mot du Président

**C**hers collègues,

Comme vous le savez certainement, les études médicales riment rarement avec relaxation, détente et temps libre, et trop souvent avec stress, anxiété, surcharge de travail et épuisement. Bien que nous connaissions la réputation des études de médecine depuis bien longtemps, nous voulions quantifier l'état de stress des étudiants en médecine et comprendre quels étaient les éléments qui suscitaient le plus d'anxiété à travers le cursus académique. Pour le faire, nous avons administré, l'an dernier, un sondage sur le bien-être des externes. Ce numéro spécial de l'Info-FMEQ servira donc à vous présenter les résultats de notre sondage sur le bien-être ainsi que la Charte du bien-être qui en découle.

La FMEQ est au service des étudiants et nous travaillons fort pour que les étudiants en médecine puissent poursuivre leurs études médicales tout en maintenant un style de vie équilibré. Je vous souhaite donc une bonne lecture de ce numéro de l'Info-FMEQ et surtout ... prenez le temps de vous détendre!



**Eric Peters**  
**Président FMEQ**  
[president@fmeq.ca](mailto:president@fmeq.ca)

## Sondage BIEN-ÊTRE

La FMEQ vous présente les résultats

**A**u cours des dernières années, de nombreuses études ont tenté de décrire le bien-être des étudiants en médecine. Or, la Fédération médicale étudiante du Québec (FMEQ) s'est dotée de ce projet quadriennuel d'évaluation du bien-être des externes en 1997. Le sondage que nous avons mené au printemps 2011 avait pour **objectif d'identifier les causes de stress** chez les externes en médecine du Québec. Vous trouverez donc ci-dessous un résumé des trouvailles de ce sondage ainsi que les recommandations sous forme d'une charte qui vise à améliorer le bien-être des étudiants en médecine du Québec.

Tout d'abord, voici quelques statistiques marquantes qui sont démarquées des résultats de notre sondage et qui démontrent bien l'état de la situation des externes en médecine du Québec :

- 63,5 % disent que l'externat est plus stressant que la partie préclinique des études médicales.
- Les 2 années d'externat s'avèrent aussi stressantes pour nos répondants.
- 4,3 % seulement vont chercher de l'aide au bureau d'aide étudiant.
- 70,2 % disent ne jamais avoir utilisé les services d'aide de leur université.
- 25,4 % gèrent leur stress en étudiant davantage.
- 4,7 % disent que leur stress est ingérable.
- 49,1 % des étudiants sont d'accord ou tout à fait d'accord avec l'énoncé suivant : **« Mes études médicales ont un impact négatif sur les autres sphères de ma vie. »**
- 59,5 % ont réduit leur cercle d'amis hors médecine durant leurs études médicales.
- 12,8 % ont augmenté leur consommation d'alcool et 10,4 % ont utilisé des somnifères durant leurs études médicales.
- 3,4 % ont été diagnostiqués avec une dépression.
- 5,3 % considèrent avoir un trouble alimentaire.
- 17,4 % pleurent tous les mois et 3 % chaque jour.
- 55,5 % des étudiants ont remis en question la médecine comme choix de carrière au cours de leurs études dont 2,4 % chaque jour.
- 17,5 % des étudiants ont songé au suicide pendant leurs études médicales
  - 6 étudiants avaient un plan concret
  - 2 étudiants ont fait une tentative
- 19 % rapportent avoir été témoin ou victime d'intimidation durant leurs études médicales.

Nous avons également identifié les plus grands stresseurs académiques et non académiques à partir des résultats du sondage (Tableau 1). Plusieurs recommandations ont notamment été écrites spécifiquement afin de réduire ces sources de stress.

**Tableau 1 TOP 10 des stresseurs**

Académiques	Non académiques
1. Entrevues CaRMS	1. Manque de sommeil
2. LMCC et sa préparation	2. Sentiment de culpabilité face à l'étude
3. Application CaRMS	3. Choix de carrière
4. Annonce du match CaRMS	4. Pression de performance
5. Début de la résidence	5. Charge de travail

## Charte du BIEN-ÊTRE

Suite à ces constats et au niveau de stress auquel nos étudiants font face, vous trouverez dans la prochaine section nos recommandations présentés sous forme de charte pour améliorer le bien-être des externes durant l'externat.

### Horaire et charge de travail

- Soit fixé un nombre maximal de 10 heures de travail pour une journée de stage régulière, c'est-à-dire excluant les journées de garde et les horaires organisés en quarts de travail.
- Une journée de stage régulière commence au plus tôt à 6 h 30 et se termine au plus tard à 18 h 30, ceci excluant les journées de garde et les horaires organisés en quarts de travail.
- L'horaire de chaque stage d'externat, incluant l'horaire de garde, soit remis à l'étudiant au moins une semaine avant le début du stage.
- Les externes puissent avoir la possibilité d'échanger leur horaire de garde.
- Les fêtes de Noël et du Nouvel An soient fériées pour tous les externes.

### Transition entre les stages

- Au moment de l'accueil d'un nouveau stage, les externes soient informés clairement des attentes à leur endroit dans les différentes parties de leur stage, reçoivent la liste des objectifs de stage ainsi que des activités académiques et cliniques et se voient remettre un horaire typique de ce à quoi devrait ressembler leur journée dans le milieu.

### Étude et évaluations durant l'externat

- Une journée d'étude par mois de stage soit offerte à tous les externes et pourrait être prise au gré de l'externe.
- Les externes soient libérés de leur stage pour l'ensemble de la journée lorsqu'un examen est prévu.
- Les externes n'aient pas de garde les deux jours avant un examen.
- Un rappel soit fait aux patrons que l'externat doit toujours être perçu par les étudiants comme un contexte d'apprentissage et non d'évaluation constante.

### Situation difficile

- Chaque externe soit attribué un mentor résident ou médecin avec qui ils pourraient échanger lorsqu'il fait face à des situations difficiles (souffrance, mort, etc.).
- Tous les externes reçoivent des explications lors de séances d'information formelles et informelles sur les évaluations (ÉCOS et examen du CMC)
- Que les externes puissent fournir une rétroaction sur les évaluations auxquelles ils doivent se soumettre.
- Une ou des séances d'information sur le CaRMS soit offerte aux externes dès la première année de l'externat ou l'année précédant l'application au CaRMS.
- Des systèmes de parrainage soient mis en place pour accompagner les externes dans le processus d'application CaRMS.
- Les externes soient libérés de leur stage pour l'ensemble de la journée lorsqu'une entrevue est prévue dans le contexte du processus d'application CaRMS.
- Les absences motivées pour raison d'entrevue soient exclues du calcul du nombre maximal d'absence à un stage.

### Flexibilité des milieux de stage

- Les facultés de médecine québécoises soutiennent l'implication étudiante en faisant preuve de flexibilité lors de demandes de congé pour des responsabilités extracurriculaires.

## À la une

### **Harcèlement et intimidation**

- *Les recours disponibles en cas de harcèlement et d'abus soient présentés et expliqués au début de l'externat, et rappelés fréquemment par la suite.*
- *Un système de rétroaction anonyme soit instauré pour rapporter le harcèlement de tout type.*

### **BAER et support psychologique**

- *Les externes aient accès rapidement à des services d'aide psychologique, à un tarif raisonnable.*
- *Un support psychologique soit disponible à des heures pratiques pour des étudiants en stage ; par exemple, en ouvrant en soirée quelques jours par semaine et qu'une ligne d'urgence soit disponible par téléphone 24 h/24 h.*

### **Gardes**

- *Les externes puissent bénéficier des mêmes conditions/rabais à la cafétéria que les médecins résidents de garde.*
- *Tous les externes qui finissent tard le soir aient accès à une place de stationnement près du milieu hospitalier.*
- *Tous les externes aient accès à une place de stationnement au même tarif que les employés et/ou les médecins résidents.*
- *Les gardes se terminent au plus tard à 23 h afin de permettre un retour sécuritaire et en transport en commun à tous les externes.*

### **Conclusion**

Somme toute, le bien-être est un sujet qui touche l'ensemble du domaine médical ces dernières années et nous sommes fiers de faire partie des organisations qui s'en préoccupent particulièrement. Le sondage bien-être 2011 avait comme objectif principal d'identifier les sources de stress chez les externes en médecine du Québec afin d'y remédier et d'améliorer leur qualité de vie durant la partie charnière de leur curriculum.

Or, les recommandations que nous proposons qui découlent de l'analyse des résultats se veulent instigatrice d'un mouvement de changement dans le monde des externes en médecine. Ces changements impliquent un effort et une volonté de plusieurs acteurs : les facultés de médecine, les patrons, les milieux de stages et les externes. Bien que ces changements de valeur prendront du temps et des efforts à implanter, nous souhaitons que toutes les personnes impliquées dans l'enseignement aux externes se l'approprient et qu'ensemble nous puissions l'utiliser afin d'améliorer le bien-être des externes en médecine du Québec.



**Valérie Martel**  
Déléguée aux affaires pédagogiques  
[pedago@fmeq.ca](mailto:pedago@fmeq.ca)

## Stress et choix de carrière

Les causes de stress chez les étudiants en médecine sont multiples. On sait maintenant que certaines étapes de la formation médicale sont plus critiques et génèrent davantage de détresse chez les étudiants. Le sondage sur le bien-être des étudiants en médecine du Québec mené par la FMEQ en 2011 a clairement mis en évidence que la transition entre l'externat et la résidence est un des moments les plus stressants pour les étudiants. Il s'agit en effet d'un moment clé de notre formation qui va avoir un impact très important sur notre carrière future. Il s'agit aussi d'un moment où l'on a très peu de contrôle sur le processus et où la compétition devient très intense. Bref, on a tous les ingrédients pour générer de la détresse chez les étudiants. Mais il y a des moyens de se préparer à vivre cette étape et il a des ressources disponibles pour nous supporter lors des moments difficiles.

Le choix d'un programme de résidence n'est pas une décision facile. Plusieurs facteurs doivent être pris en compte : ses champs d'intérêt, le contingentement du programme, les lieux de formation et les possibilités d'emplois à la fin de la formation. Ce dernier aspect est nouveau pour les étudiants qui se font dire depuis toujours que leur emploi est garanti et qu'il ne manquera jamais de travail en médecine. Malheureusement, la situation n'est plus aussi simple. De plus en plus de résidents ont de la difficulté à se trouver des emplois après leur résidence et il est très difficile de prévoir la situation des PREM dans 5 à 10 ans. À ce sujet, sachez que la FMEQ travaille très fort pour obtenir des données fiables de la part du gouvernement et que nous allons vous faire parvenir ces données dès qu'elles seront disponibles. Soyez par contre rassuré du fait que le gouvernement nous assure qu'il a l'intention de tout faire pour offrir des postes à l'ensemble des résidents en médecine du Québec. Nous allons travailler de bonne foi avec eux dans ce sens.

Afin de diminuer le stress relié au choix d'un programme de résidence, il y a quelques stratégies efficaces que tous les étudiants devraient adopter. La première est d'explorer plus d'une possibilité. Le champ de la médecine est vaste et l'on peut avoir une carrière très satisfaisante dans bien des spécialités. Il faut donc éviter de centrer son intérêt sur un domaine très précis et rester ouvert aux différentes possibilités. Ceci est particulièrement vrai dans les domaines très contingentés. Les étudiants qui vivent la plus grande détresse lors du processus du CaRMS, sont ceux qui ont seulement un choix de programme et qui n'ont jamais envisagé d'autres possibilités. Ne vous gênez donc pas pour explorer plus d'un domaine et prévoyez des plans B et possiblement C avant d'amorcer le processus CaRMS.

## Affaires politiques

Être bien préparé est aussi essentiel pour passer au travers le processus du CaRMS sans difficulté. Des trucs simples peuvent grandement vous faciliter la tâche lors de ce processus. En voici quelques exemples :

- ✓ Gardez votre C.V. à jour.
- ✓ Prenez note de vos réalisations au cours de vos études (réalisation académique, projet de recherche, bénévolat, implication sociale, etc.).
- ✓ Identifier rapidement au cours de vos stages les patrons qui seraient susceptibles de vous faire des lettres de recommandation, et ce dans plus d'un domaine.
- ✓ Préparez-vous des lettres de motivations génériques que vous pourrez facilement adapter à vos programmes d'intérêts.
- ✓ Planifiez les lieux de résidences où vous seriez prêt à aller. Vous allez ainsi éviter de mettre des efforts pour des programmes que vous n'allez pas classer.

Il faut se rappeler que bien des externes vont changer leurs plans durant leurs stages. N'hésitez donc pas à revoir votre stratégie en cours de route. Mais évitez les décisions prises sur un coup de tête dans des moments plus stressants, vous pourriez les regretter par la suite.

Finalement, gardez en tête que les externes qui sont le moins stressés durant le processus CaRMS sont ceux qui ont choisi la médecine familiale. Le programme est moins contingenté. Le processus d'application est plus facile. Il y a des besoins et des postes de disponibles. Vous pourrez avoir une carrière intéressante et très flexible. Mais peu importe les choix que vous ferrez, sachez qu'ils ne sont pas forcement définitifs. Plusieurs résidents vont changer de programmes en cours de formation. Le résultat du CaRMS ne va donc pas dicter l'ensemble de votre vie, vous aurez toujours la possibilité de faire des choix. Éviter de vous mettre trop de pression. Votre carrière sera longue et ponctuée de multiples opportunités qui vous permettront de la modeler à votre image.



Jean-François Verville  
Délégué aux affaires politiques  
[politique@fmeq.ca](mailto:politique@fmeq.ca)

## La caféine, cette alliée au combat!

Je fais probablement partie de l'infime proportion d'étudiants en médecine qui ont réussi à passer à travers le préclinique et l'externat sans prendre un seul café, mais j'ai bien conscience que la consommation de café et d'autres stimulants fait partie du quotidien de la plupart d'entre nous. Pour cette édition de l'Info-FMEQ sur le bien-être étudiant, j'ai trouvé important de me pencher sur le phénomène. Notre sondage sur le bien-être à l'externat a démontré que les externes sondés consommaient en moyenne 6,99 cafés par semaine; est-ce trop? Je vais tenter d'y répondre dans les prochaines lignes.

Bien sûr, la caféine a des effets reconnus sur la capacité de concentration et sur l'état d'éveil, et c'est pourquoi elle est si prisée chez des étudiants en manque de sommeil. Une petite recherche sur PubMed nous apprend aussi une foule d'autres effets bénéfiques de la consommation de café, allant d'une réduction du risque de développer le diabète de type II, le Parkinson et certaines maladies hépatiques, à un effet bénéfique pour le développement psychomoteur chez les nourrissons souffrant d'apnée du prématuré, en passant par un effet protecteur, à dose modérée, sur les pathologies coronariennes!

### **Mais qu'est-ce qu'une dose raisonnable de café?**

Une tasse de café de 150 mL comporte environ 125 mg de caféine. Il est recommandé de ne pas dépasser quatre tasses de café (600 mL) ou 400 mg de caféine par jour. Mais attention : un petit café chez Tim Hortons contient 295 mL de café et un café "grande" du Starbucks en compte 475; la limite quotidienne recommandée est donc rapidement atteinte avec ces formats! Fait intéressant : le café filtre contient près du double de la caféine retrouvée dans un café instantané (180 mg vs 100 mg).

Tout ça m'amène à parler des inévitables aspects négatifs reliés à la consommation de café. Une relation linéaire positive a été établie depuis longtemps entre le volume de

café pris au quotidien et le rythme cardiaque et la tension artérielle. On note aussi une corrélation positive entre le nombre de cafés bus par jour et la rigidité artérielle, les niveaux sanguins d'adrénaline et de noradrénaline et les lipides sanguins (mes sources pour l'ensemble de l'article sont listées à la fin, pour les sceptiques). La littérature a par ailleurs infirmé les théories reliant le café aux cancers du côlon et de la prostate. Aussi, la consommation de café durant la grossesse doit être surveillée de plus près, car boire plus de deux cafés par jour augmente les risques de RCIU.

### **Les boissons énergisantes**

J'ai aussi fait quelques recherches sur les boissons énergisantes, même si notre sondage montrait qu'elles étaient peu utilisées chez nos externes (consommation moyenne de 0,19 cannette par semaine). Les principales composantes de ces boissons sont le sucre et la caféine, pour offrir un apport rapide d'énergie. À ces deux ingrédients s'ajoutent une foule d'autres composantes, dans la plupart des marques de boissons énergétiques, dont les principales sont :

- La taurine, pour son effet possible sur la contractilité musculaire et la réduction des dommages à l'ADN secondaires à l'entraînement (dans les faits, elle est retrouvée à des concentrations trop infimes pour avoir un effet thérapeutique notable);
- La vitamine B, ajoutée pour son effet activateur des mitochondries, dans le but de métaboliser plus efficacement les glucides contenus dans ces boissons (une théorie qui reste à prouver);
- Le ginseng, réputé pour améliorer les performances sportives, dont le mécanisme demeure à établir (et dont l'efficacité n'en est qu'au niveau de rumeurs pour l'instant);
- La L-carnitine, connue pour stimuler l'hématopoïèse et diminuer l'agrégation plaquettaire;
- Le guarana, la plante contenant naturellement le plus de caféine au monde

## Divers

Cet ensemble d'ingrédients n'est pas surveillé ni légiféré, car les boissons énergisantes sont considérées comme des produits naturels, et ainsi la teneur en chacune des composante n'est pas contrôlée par les autorités de santé.

Par ailleurs, la consommation de ce genre de boissons n'est pas recommandée scientifiquement lors d'exercices physiques, car elles accélèrent la déshydratation. Une simple cannette de Rockstar contient en moyenne 280 calories et 62g de glucides, et le Monster est une source insoupçonnée de sodium (360 mg par cannette).

Pris en combinaison avec de l'alcool, les boissons énergisantes atteignent un haut niveau de dangerosité, car ils inhibent beaucoup l'effet dépresseur de l'alcool et favorisent ainsi la prise de risque et augmentent grandement le risque d'accident. Elles pourraient aussi augmenter le risque de dépendance à l'alcool.

Saviez-vous que la France, la Norvège et le Danemark ont interdit la vente de toute boisson énergisante sur leur territoire? Cette décision a pris part à la suite d'une étude portant sur des rats, qui avaient présenté des comportements bizarres suite à la consommation de ces produits, comme de l'automutilation!

### Mes sources :

#### Café et prématurité:

Schmidt B et al; Caffeine for Apnea of Prematurity (CAP) Trial Investigators. Survival without disability to age 5 years after neonatal caffeine therapy for apnea of prematurity. JAMA. 2012 Jan 18;307(3):275-82.

#### Café et grossesse:

Huang J et al ; Role of p53-dependent placental apoptosis in the reproductive and developmental toxicities of caffeine in rodents. Clin Exp Pharmacol Physiol. 2012 Jan 13.

#### Boissons énergisantes:

Higgins JP et al ; Energy beverages: content and safety. Mayo Clin Proc. 2010 Nov;85(11):1033-41. Review.

### Chocolat et thé

Pour finir, quelques mots sur le chocolat et le thé. Ces deux aliments contiennent beaucoup moins de caféine que le café; par exemple, un thé noir en sachet contient environ 45 mg de caféine, un thé vert, 30 mg. Du côté du chocolat, la forme qui en contient le plus est le chocolat pour cuisiner, avec 25 à 50 mg de caféine par morceau d'une once. Les aliments chocolatés (pouding, lait au chocolat, brownies) en contiennent encore moins, soit environ 10 mg par portion. En plus, le thé est maintenant reconnu pour ses vertus anti-HTA et anti-inflammatoire, pour diminuer l'oxydation des LDL l'agrégation plaquettaire (encore plus pour le thé vert). Le chocolat, recommandé à un apport ne dépassant pas 50 g par semaine, est lui aussi anti-hypertenseur et anti-inflammatoire.

Bref, bien que notre sondage montre que nos étudiants consomment en moyenne moins de café que la population moyenne (1,75 tasse par jour), je tiens à vous mettre en garde contre la surconsommation de café et de boissons énergisantes. Le secret pour être au sommet de sa forme toute la journée? Sommeil, 8h hs, X 365j, + 1h post-prandial prn.

Soyez heureux et en santé, et bonne journée du bien-être des externes!



**Marianne Filion**

**Déléguée aux finances**

[finances@fmeq.ca](mailto:finances@fmeq.ca)

#### Effets du café/thé/chocolat:

Di Castelnuovo A et al ; Consumption of cocoa, tea and coffee and risk of cardiovascular disease. Eur J Intern Med. 2012 Jan 23(1):15-25.

#### Teneur des aliments en caféine:

Site de Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php>

#### Contenu nutritif des produits Tim Hortons et Starbucks:

<http://www.timhortons.com/ca/pdf/nutrition-guide-fr.pdf>

[http://www.starbucks.com/menu/catalog/nutrition?drink=all#view\\_control=nutrition](http://www.starbucks.com/menu/catalog/nutrition?drink=all#view_control=nutrition)

## Affaires internationales

### Projet OSMOSE (Ouverture à la Santé Mentale au (O) SEcondaire)

Le projet OSMOSE, acronyme pour Ouverture à la Santé Mentale au (O) SEcondaire, propose chaque année à des étudiants en médecine de suivre une formation spécialisée afin de se rendre dans des écoles secondaires pour donner des ateliers interactifs visant à démystifier la maladie mentale et les tabous l'entourant. Le projet rejoint chaque année 9000 étudiants de 35 écoles dans 5 villes.

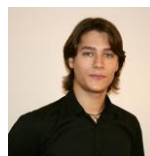
Les objectifs du projet sont de favoriser une meilleure compréhension de la maladie mentale parmi les étudiants du secondaire, de briser les tabous sur le sujet et de susciter la discussion sur le thème de la santé mentale, tout ça dans le but plus large de prévenir les troubles de santé mentale et les suicides chez les adolescents et les jeunes adultes. Depuis 2006, ce projet travaille à l'accomplissement de ces objectifs et c'est le dévouement constant qui a permis à Osmose d'obtenir une bourse Forces Avenir en 2009 dans la catégorie santé et un partenariat, en 2011, avec la Fondation Jeunes et en Santé

(<http://www.jeunesensante.ca/>) qui assiste IFMSA-Québec dans la logistique du projet.

Le projet OSMOSE permet aux étudiants en médecine de s'impliquer activement dans leur communauté et d'avoir un impact positif sur leur environnement. De plus, l'implication extracurriculaire a des bénéfices démontrés sur la santé mentale ainsi que sur les comportements sociaux et les habitudes physiques de ceux qui s'y adonnent. Ainsi, j'inviterais tout un chacun à s'adonner à un projet qui leur tient à cœur de sorte d'en profiter soi-même tout en posant des actions bénéfiques à la communauté.

Pour tous ceux qui s'intéressent à s'impliquer dans ce sujet, je vous invite à communiquer avec le coordonnateur du projet François-Samuel Lahaie à l'adresse [osmoseproject@ifmsa.qc.ca](mailto:osmoseproject@ifmsa.qc.ca).

IFMSA-Québec offre une grande variété de projets d'implication communautaire, n'hésitez pas à vous informer auprès des coordonnateurs de votre campus ou écrivez à [vpi@ifmsa.qc.ca](mailto:vpi@ifmsa.qc.ca).



**Yassen Tcholakov**  
**Président IFMSA-Québec**  
[international@fmeq.ca](mailto:international@fmeq.ca)



## Services et partenaires

### Les assurances, un mal nécessaire

*Un message de Sogemec, fier partenaire de la FMEQ*

À la radio ce matin, j'écoutais la triste histoire de deux parents qui avaient perdu leurs emplois dus respectivement à une maladie et un accident et qui se retrouvaient avec leurs trois enfants au seuil de la pauvreté. Pour les aider, on passait en entrevue la plus jeune à peine âgée de 8 ans. À l'écoute de sa petite voix : mon cœur a chaviré!

L'importance d'une protection d'assurance peut faire toute la différence entre assurer l'avenir financier de vos proches ou leur laisser en héritage des dettes qu'ils devront acquitter sans votre aide.

Oui, l'assurance vie contribue à créer une sécurité financière certaine pour vous et votre famille.

En effet, si vous décédez prématurément, elle pourrait servir à :

- Régler les derniers frais et toutes autres dettes (hypothèque, marge de crédit personnel);
- Procurer un revenu à votre conjoint;
- Assurer à votre famille les argents nécessaires pour maintenir un niveau de vie confortable;
- Laisser un legs à un organisme de bienfaisance dont la cause vous tient à cœur;

De plus, de votre vivant, vous pourriez :

- Constituer un plan épargne fiscalement avantageux duquel vous pourriez retirer des sommes au besoin pour profiter des occasions qui se présentent, tant sur le plan personnel que commercial;
- Contribuer à votre revenu de retraite ou à assumer le coût des soins de longue durée ou à domicile requis par un membre de votre famille.

Pour ce faire, vous avez également le choix du produit :

La temporaire qui est tout indiquée pour répondre à des besoins importants de protection à court terme, à un coût initial très faible.

La permanente qui vous protège tout au long de votre vie. Il y a deux types d'assurance vie permanente au marché

actuellement qui peuvent s'avérer intéressantes : la Vie entière avec participation et la Vie universelle.

**MAIS ARRÊTEZ-MOI!** Dans mon introduction, les parents **ne sont pas morts!**

La protection la plus importante que vous devez détenir au cours de votre vie est l'autre assurance soit l'assurance invalidité. Et, j'insiste.

D'après Statistique Canada, dans le cadre d'un sondage mené en 2006, quelque 4,4 millions de Canadiens vivent avec une invalidité, et 2,4 millions d'entre eux ont entre 15 ans et 64 ans. Pour la plupart, l'invalidité a une incidence sur le type et la quantité de travail qu'ils peuvent accomplir.

Saviez-vous qu'une personne sur trois connaîtrait au moins une période d'invalidité de 90 jours ou plus avant l'âge de 65 ans?

Nombreux sont les gens qui détiennent des polices d'assurance vie sans tenir compte de leur bien-être de leur vivant.

L'assurance invalidité vous permet non seulement de respecter vos engagements financiers, mais vous évite de mettre en péril votre situation financière et celle de votre famille. Tomber malade ou être victime d'un accident (personne n'est à l'abri) qui vous empêcherait de travailler, ne serait-ce que quelques jours, pourrait devenir catastrophique si vous n'avez pas pris les mesures nécessaires pour compenser une perte de revenus potentielle!

Il est clair que notre couple en introduction n'avait pas eu accès à une couverture d'assurance invalidité...par ignorance... par manque de temps... par choix?

Même si magasiner une assurance invalidité peut vous sembler déroutant, communiquez sans tarder avec un conseiller de chez Sogemec Assurances pour en savoir plus.

*Caroline Morel*  
Directrice, développement des affaires  
SOGEMEC



1 800 361-5303  
[www.sogemec.qc.ca](http://www.sogemec.qc.ca)

# Medjokes!!!

Cette année, l'Info-FMEQ vous propose une petite page de blagues pour vous remonter le moral pendant vos longues heures d'études. Envoyez-nous les vôtres au [info@fmeq.ca](mailto:info@fmeq.ca). Les meilleures « Medjokes » seront publiées dans notre prochain numéro!

## **\*\*Morbide\*\***

A l'hôpital, le médecin à son patient:  
 - Et bien, j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour vous.  
 Par laquelle voulez-vous que je commence?  
 - Commencez par la bonne  
 - Très bien, vous allez bien mourir mais vous avez encore 24h  
 - Et la mauvaise?  
 - C'est que j'aurais dû vous le dire hier



## **\*\*\*Question d'argent\*\*\***

Un homme se rend aux urgences de l'hôpital et dit au chirurgien de garde :

- Il y a deux ans, j'ai avalé une pièce de deux dollars. Pouvez-vous m'opérer, docteur ?
- Il y a deux ans, dites-vous ? Mais pourquoi n'êtes-vous pas venu aussitôt ?
- Parce qu'à l'époque mes affaires marchaient bien, je n'avais pas besoin d'argent !

## **\*\*QI\*\***

Un patient à son médecin :  
 - Patient : Docteur, on a calculé que j'avais un quotient intellectuel de 52 et je ne comprends vraiment pas pourquoi.  
 - Médecin : Il est normal que vous ne compreniez pas.