Parution de décembre 2020

Le Bulletin Sportivement Vôtre

Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice

Le mot du président



Bonjour mes chers/chères collègues,

Avant de débuter mon petit mot en tant que président, j'espère que la présente vous rejoindra, vous et votre famille, en bonne santé.

Les derniers mois ont été difficiles. Après plusieurs mois de confinement au printemps, une courte période d'action a été à notre portée et nous avons alors pu entrevoir les impacts positifs que le sport et l'activité physique ont sur le bien-être de notre population. Malheureusement, malgré plusieurs démarches afin de faire reconnaître ces bienfaits, la reprise du confinement d'octobre a fait avorter nos projets et ceux de nos patients. Depuis maintenant 3 mois, nous travaillons donc d'arrache-pied pour sensibiliser la population à l'importance de l'impact de nos habitudes de vie sur notre santé globale. J'ai toutefois la conviction que nous pouvons tous avoir un impact significatif sur la santé des Québécoises et Québécois. Par l'éducation à nos patients et par l'accompagnement que nous leur offrons comme médecins du sport et de l'exercice, nous pouvons aider la population à découvrir son potentiel à se réinventer au niveau de l'activité physique. Tous ensemble, nous pouvons agir pour améliorer le Québec de demain.

D'un côté plus positif pour l'AQMSE, il est clair que nous avons un CA hors pair. Il y a actuellement dans notre équipe un niveau d'implication qui dépasse mes attentes et que vous pourrez constater dans les prochaines pages. Par le développement et la mise en action de plusieurs projets, que ce soit la refonte des divers comités, la restructuration financière de l'AQMSE ou la création d'un module de préparation à l'examen du CASEM, tous travaillent ensemble pour la reconnaissance de la médecine du sport et de l'exercice.

"Le travail individuel permet de gagner un match mais c'est l'esprit d'équipe et l'intelligence collective qui permettent de gagner la coupe du monde"

- Aimé Jacquet

Sportivement vôtre et bonne lecture,
Luc

Lancement du Bulletin !

Nous profitons de ce premier bulletin de nouvelles pour vous expliquer le fonctionnement envisagé pour le bulletin *Sportivement Vôtre*. Il est important pour l'AQMSE que les membres soient informés et impliqués dans les projets, en plus de bénéficier d'un contact étroit avec le reste de la communauté de professionnels œuvrant en médecine du sport. Nous visons donc vous faire parvenir quatre fois par année un bulletin *Sportivement Vôtre* de format similaire à celui-ci. Ceci vous permettra de retrouver toute l'information pertinente en lien avec l'AQMSE au même endroit et éviter de surcharger votre boîte de courriels. Vous aurez comme privilège, en tant que membres, d'utiliser le bulletin pour faire de la publicité pour des congrès ou journées de formation, des offres d'emplois, des sondages ainsi que du recrutement de participants et/ou de main-d'œuvre pour un projet de recherche. Vous avez simplement à nous partager la publicité désirée à l'adresse info@aqmse.org. Bien évidemment nous sommes aussi intéressés à recevoir toute idée ou commentaire par rapport à nos publications!

Nous vous rappelons aussi qu'en tant que membres de l'association, vous êtes tous et toutes invités à vous joindre notre groupe de discussion AQMSE sur Facebook (en plus de suivre notre page Facebook destinée également au grand public). Pour joindre le groupe de discussion, cliquez sur "Rejoindre le groupe" à partir du lien suivant: https://www.facebook.com/groups/1034854403381291/about.

Quoi de neuf dans l'AQMSE

Nous avons reçu la confirmation qu'à compter de juillet 2021, quatre postes de *fellowship* en médecine du sport et de l'exercice seront disponibles, soit une carte de stage par université. Une excellente nouvelle pour la relève et la santé des Québécoises et Québécois !

Au niveau de la formation, plusieurs projets sont en cours :

- Module de préparation de l'examen de l'Académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice (ACMSE/CASEM);
- Refonte du module de formation sur les commotions cérébrales vers une formation en deux parties (sur deux demi-journées);
- Préparation d'un guide d'encadrement au niveau de la formation en échographie;
- Mise à jour des modules de formation AQMSE-FMOQ existants et création de deux nouveaux modules sur la hanche ainsi que sur le pied et la cheville;
- Modules et vignettes pour les étudiants et résidents de l'Université de Montréal (projet pilote);
- Partenariat avec la Chine et certains pays d'Afrique pour leur offrir de la formation en médecine du sport et de l'exercice.

Vous souhaitez participer à l'un de ces projets ? Envoyez-nous un courriel au info@aqmse.org avec vos coordonnées !

Au printemps dernier, un sondage a été envoyé à tous les membres afin que nous puissions savoir qui sont nos membres et vous permettre de nous exprimer vos attentes et questionnements face à l'AQMSE. Les réponses ont été soumises aux différents directeurs concernés afin de les aider dans le développement de leurs futurs projets. Les coordonnées des gens impliqués dans la recherche furent aussi transmises à notre responsable de la recherche. Nous tenons à remercier tous les participants et tenons à nous excuser pour les petites erreurs de programmation qui ont causé quelques tracas à certains d'entre vous. Les résultats restent tout de même très intéressants. Les résultats complets sont disponibles sur notre site web dans la section *Zone membre*.

Les démarches concernant le document des règlements de l'AQMSE ont été finalisées. Nous tenons à préciser à nos membres que toute modification au document doit être soumise au CA au plus tard en janvier afin que les propositions puissent être évaluées et ensuite soumises à l'ensemble des membres par le CA avant la tenue de la prochaine AGA. L'AGA ne peut servir à l'élaboration de propositions, mais bien à leur approbation ou leur refus.

Dossiers en cours

Projet COVID-19

Au début novembre, nous avons émis une publication proposant diverses solutions aux Québécois et Québécoises pour augmenter leur niveau d'activité physique en tout respect des normes sanitaires. Ce texte a aussi été traduit en anglais. N'hésitez pas à les diffuser autour de vous ! Cette initiative faisait suite à une collaboration impliquant plusieurs de nos membres à sensibiliser le gouvernement sur les alternatives à l'activité physique en contexte de pandémie. Nous sommes toujours en attente d'une ouverture à ce sujet et vous serez informés des développements.

Nous travaillons actuellement sur une campagne de sensibilisation pour la population québécoise par rapport à l'importance de faire de l'activité physique, et ce, particulièrement pendant la pandémie. Nous publierons de façon régulière des articles axés sur des groupes de patients précis pour qui l'activité physique est primordiale, en ciblant des évidences scientifiques et des solutions concrètes pour faire bouger ces patients. Ces articles seront également accompagnés de capsules vidéos tournées par des athlètes québécois renommés pour encourager la population à bouger. Vous les trouverez sur notre page Facebook et sur la page principale de notre site web.

Nous remercions aussi l'Académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice (ACMSE-CASEM) qui relie nos différentes publications et nous partage cette fiche informative.



Ce projet nous a permis de développer plus de liens avec des organismes qui font la promotion de l'activité physique au Québec. Nous vous invitons à découvrir vous aussi deux de ces partenaires :



Fillactive : Des ressources pour des adolescentes plus actives

Fillactive est un organisme de bienfaisance basé au Québec dont la mission est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie. Pour ce faire, Fillactive :

- Soutient les écoles dans l'organisation d'activités physiques qui correspondent aux préférences des filles;
- Invite les filles à participer à de grands événements festifs pour découvrir l'activité physique, sportive et de plein air;
- Partage son expertise unique pour renverser la tendance de l'inactivité physique des adolescentes.

Fillactive offre plusieurs ressources via un Espace-Écoles auquel vous pouvez vous connecter gratuitement ici. La plupart des outils sont conçus spécifiquement pour le milieu scolaire, mais tous ceux qui interviennent auprès des filles de 12 à 17 ans et qui cherchent des moyens concrets pour les encourager à être plus actives peuvent les utiliser.

Pour encore plus de ressources et de soutien, les écoles secondaires du Québec peuvent s'inscrire pour devenir une école partenaire Fillactive avant le 29 janvier 2021. Consultez la liste des services offerts aux écoles partenaires ici et n'hésitez pas à en parler aux intervenants scolaires de votre région.

Pour plus de renseignements, consultez le Fillactive.ca.

Ça marche Doc est un organisme basé à Québec et ayant pour mission d'inciter au verdissement urbain et à la mobilité durable pour protéger la santé physique et mentale de la population, lutter contre les changements climatiques et ainsi diminuer les coûts en santé. Avant la période COVID, des marches hebdomadaires étaient organisées dans la région de la Capitale-Nationale : https://youtu.be/7TDZWbEVZnA. Un tout nouveau concept est à venir dès janvier prochain et un projet pilote est à venir pour d'autres régions du Québec. Inscrivez-vous à leur Infolettre pour rester à l'affût des derniers développements !

Ils ont récemment lancé leur répertoire des sentiers hivernaux en Chaudière-Appalaches. On y trouve une cinquantaine de sentiers de marches et de raquettes qui sont accessibles, gratuits et déneigés. À ces sentiers s'ajoute également la trentaine dans la région de Québec. Ça fait donc plus de 80 sentiers déneigés dans la grande région de Québec. Ils nous fournissent un tout nouvel outil pratique et convivial pour les découvrir : https://camarchedoc.org/repertoire-des-sentiers-hivernaux-de-quebec-et-chaudiere-appalaches/#sentHiv9

Échographie

Le jugement de la Cour Supérieure a été rendu en défaveur de la FMOQ et celle-ci a prévu aller en appel. Nous sommes donc en attente d'un suivi quant à la facturation de l'utilisation de l'échographie en cabinet chez les médecins de famille et médecins du sport.

Un projet de formation spécialisée en échographie musculosquelettique, tant pour le volet diagnostic que pour son utilisation en guidance des infiltrations, est en développement par le comité de l'AQMSE.

Boissons énergisantes et dopage sportif

Le comité consultatif du ministère de la santé et des services sociaux sur l'encadrement et la réglementation des boissons énergisantes poursuit ses travaux. Le rapport final devrait venir au cours de l'année 2021. Nous prévoyons par la suite mettre à jour le module de formation pour les écoles secondaires et reprendre les conférences aux étudiants et associations sportives.

Commotions cérébrales

En raison de la pandémie à COVID-19, aucune formation n'a eu lieu depuis février 2020. Le module est en révision afin de pouvoir présenter un module bonifié en deux parties. De plus l'option du module virtuel sera évaluée au cours de l'hiver.

Les physiothérapeutes ont maintenant le droit d'autoriser le retour au sport dans certains cas de commotions cérébrales. L'AQMSE a collaboré ce printemps à la prise de décision par le Collège des Médecins du Québec. Vous pouvez consulter leur site web pour plus de détails.

Nous vous rappelons que vous pouvez utiliser tous les documents présents dans le "Coffre à outils" du site web de l'AQMSE. Dans un objectif de propriété intellectuelle, nous vous demandons de conserver le logo de l'AQMSE et de nous soumettre toute demande de modification à ces documents.

Statut de médecin désigné (comité paritaire de la FMOQ)

Nous rappelons à tous les membres de la FMOQ qui désirent obtenir leur désignation du comité paritaire en médecine du sport et de l'exercice de faire leurs démarches directement auprès de la FMOQ. Nous sommes cependant disponibles pour vous aider dans vos démarches ou advenant un refus. N'hésitez pas à nous écrire au promotionetdeveloppement@aqmse.org.

CMSQ

La possibilité de tenir les journées du Conseil de médecine du sport du Québec (CMSQ) avant le congrès annuel de l'AQMSE en 2021 est en discussion. Plus de détails seront disponibles dans le prochain bulletin.

Des discussions ont toujours lieu avec le volet québécois de l'Association Canadienne des Massothérapeutes du Sport (ACMS) afin de permettre leur inclusion au sein du CMSQ. Nous avons par la suite le projet d'avoir ces discussions avec Conseil chiropratique des sciences du sport du Québec (CCSSQ).

L'AQMSE dans les médias

Entrevue télévisée de Dr De Garie sur la diminution de l'anxiété pendant la pandémie en faisant de l'activité physique.
https://globalnews.ca/video/7467394/exercise-can-help-reduce-covid-confinement-anxiety?fbclid=IwAR0EZMhWRpUxko6dDvIh65TTVhkNohlhWVEuxm-Zv6416nnU91tH7vvh9DQ

Entrevue télévisée de Dr De Garie pour encourager les Québécois à faire de l'activité physique pendant la pandémie.
https://www.tvanouvelles.ca/videos/6209957459001?fbclid=IwAR0piB7Bs2fHwcfAK1JPCluCGvk1VOpqSXtLkc62bGpkp1XxeLgjAF9jNTk

Article en collaboration avec l'AQMSE sur les bienfaits de l'activité physique chez les personnes âgées.
https://www.ledevoir.com/societe/sante/590399/bouger-pour-ne-pas-decliner?fbclid=IwAR0jt0TdQhHwcFPj02kxdbp0mclUCzuojKo720mr4DRYTtqIdZPO6vNEcRQ

Article en collaboration avec l'AQMSE sur l'importance de faire de l'activité physique pendant la pandémie.
https://ici.radio-canada.ca/sports/1746744/medecins--sport-exercice-activites-physiques-alarme-sante--quebecois-covid-19?fbclid=IwAR18iXaZDfcjORuO2aemb8ZFMd_pjlfcF7fr0Fym0Uq3IbPFyPHD72A1hTE

Article qui cite l'énoncé de position de l'AQMSE pour dénoncer les risques de consommer des boissons énergisantes.
https://www.aspq.org/lien-entre-boissons-energisantes-et-effort-physique-irresponsable/?fbclid=IwAR3unNHK_e2mjAf1Mg7KFCOg-iTQNaOQuFaqBUuGFB8MtoTjcg53lgZSjBg

Formations à venir

En raison de la pandémie, les prochaines journées AQMSE-FMOQ auront lieu en format virtuel et les séances se feront en dyades. Voici les dates et les sujets des formations au début de l'année 2021. Vous pouvez cliquer sur les images pour plus d'informations.





Le congrès annuel 2021 de l'AQMSE aura bel et bien lieu, mais le format (virtuel vs présentiel) vous sera communiqué au cours des prochaines semaines. Restez à l'affût sur notre site web ou nos réseaux sociaux !



Recherche et articles scientifiques

Étant donné les contraintes liées à la pandémie, l'attribution de la bourse de recherche en 2021 est incertaine. Des nouvelles vous seront données ultérieurement.

Pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion d'y répondre, un membre de l'association, Dr Mickey Moroz, vous invite aussi à participer à son étude sur la luxation primaire antérieure de l'épaule - Sondage sur le traitement des patients

- Lien en anglais : https://surveys.mcgill.ca/ls/759674?lang=en-
- Lien en français : https://surveys.mcgill.ca/ls/759674?lang=fr

Les bons coups

Nous remercions Dr Philippe Brochu, résident en médecine familiale à l'Université Laval, pour sa contribution dans la rédaction d'articles de notre campagne de sensibilisation à l'activité physique en temps de pandémie. Nous remercions également Mme Ève Garant, traductrice certifiée et étudiante au baccalauréat en communications qui a proposé ses services de stagiaire bénévole en communication. Elle appuie le directeur des communications Dr Alexandre Lavigne pour la révision et traduction de nos articles et publications sur notre site web et nos médias sociaux.

Félicitations à Dr Jean-François Clément et Dr Michel Dubuc ainsi qu'à leur équipe du GMF-U Richelieu-Yamaska pour les vidéos d'examen physique disponibles sur le site de la FMOQ

Bravo aux membres qui ont contribué à la rédaction de notre article de prise de position sur la COVID-19 pour une éventuelle rencontre avec le gouvernement : Dr Philippe Brochu, Dr Luc De Garie, Dre Michelle Garant, Dr Alexandre Lavigne, Dre Suzanne Leclerc, Dr Jérôme Ouellet, Dr Hugo Paquin, Dr Chakib Setti et Dr Maxime Tétreault.
Nous soulignons aussi la contribution de Dr Jean Palardy et Dr Paul Poirier au projet.

Avez-vous une situation, des félicitations ou un remerciement à partager ? Faites-nous-en part au info@aqmse.org.

À venir dans le prochain Bulletin

La prochaine parution du bulletin *Sportivement Vôtre* est prévue pour le 22 mars. Restez à l'affût de vos courriels pour entendre parler, entre autres, des sujets suivants :

- Partenariat avec la Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS);
- Disponibilité en français des documents sur la rémunération des médecins de l'ACMSE/CASEM;
- Format officiel du congrès annuel qui aura lieu le 29 et 30 mai 2021;
- Et plus encore !

Avez-vous une information à nous communiquer pour le prochain bulletin du 22 mars 2021 ? Envoyez-nous les informations au info@aqmse.org au plus tard le 8 mars 2021.

Joyeux temps des Fêtes à toutes et à tous!

L'AQMSE