



LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DU MÉDECIN
Demi-journée de FPC de l'AMLFC à Wendake, près de Québec
Vendredi 16 avril 2010 – Après-midi

L'Association des médecins de langue française du Canada (AMLFC) vous convie à participer à une demi-journée de formation sur la santé et le bien-être du médecin, le vendredi 16 avril, de 12 h à 17 h, à l'Hôtel Premières Nations à Wendake, près de Québec.

Le comité scientifique a préparé pour vous le programme qui suit. Nous espérons que vous serez nombreux et nombreuses à participer à cette activité. Ne tardez pas à vous inscrire!

COMITÉ SCIENTIFIQUE

James Williamson, M.D., président du comité scientifique – Ottawa, ON

Johanne Blais, M.D. – Québec QC

Francine Borduas, M.D. – Québec QC

Yvan St-Cyr, M.D. – Québec QC

OBJECTIF GÉNÉRAL

Sensibiliser les médecins aux bienfaits de la prise en charge de leur santé par l'activité physique, une saine alimentation et la gestion du stress.

PROGRAMME

12 h à 12 h 10

Introduction

James Williamson, M.D., président du comité scientifique

12 h 10 à 13 h 40

Les bienfaits de l'activité physique (Conférence-midi)

Paul Poirier, M.D., Ph. D., professeur agrégé à la Faculté de pharmacie de l'Université Laval et cardiologue à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec

À la suite de cette présentation, le participant sera en mesure de :

- Décrire les bienfaits de l'activité physique pour lui-même et ses patients souffrant de problèmes de santé tels que le diabète, les maladies cardiovasculaires, le syndrome métabolique;
- Présenter les principales recommandations concernant l'activité physique en prévention cardiovasculaire, telles que les recommandations de la Société canadienne du diabète;
- Stratifier les différents types d'exercices selon leur intensité (par exemple, test de la parole, échelle de Borg, fréquence cardiaque);
- Discuter des types d'exercices recommandés chez un adulte d'âge moyen et des obstacles à l'entraînement physique;
- Expliquer les paramètres à évaluer dans la planification d'un programme d'activité physique.

13 h 40 à 13 h 50

Pause

13 h 50 à 15 h 20

Les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne

Élise Latour, Dt. P., diététiste-nutritionniste au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal

À la suite de cette présentation, le participant sera en mesure de :

- Expliquer en quoi consiste l'alimentation méditerranéenne;
- Identifier les avantages de l'alimentation méditerranéenne pour la santé cardiovasculaire;
- Recommander des choix alimentaires judicieux en regard des facteurs de risque cardiovasculaires.

15 h 20 à 15 h 35 Pause

15 h 35 à 17 h 05 **La gestion du stress basée sur la pratique de la pleine conscience**
Robert Béliveau, M.D., médecin de famille, conférencier, auteur,
animateur d'ateliers sur la réduction du stress basée sur la pratique
de la pleine conscience

À la suite de cette présentation, le participant sera en mesure de :

- Reconnaître l'importance du stress dans la genèse des maladies cardiovasculaires ou autres;
- Reconnaître les différents signaux des états de stress;
- Identifier les composantes sur lesquelles on peut agir dans la réaction de stress;
- Apprendre à mieux vivre avec un niveau de stress élevé par le biais de quatre stratégies : ABCT (Arrêter, Bouger, Connecter-Communiquer et gérer son Temps-Argent d'une meilleure façon).

17 h 05 à 17 h 10 Clôture

ATTRIBUTION DE CRÉDITS

Cette demi-journée de FPC est reconnue par l'AMLFC pour 4 ½ heures de crédits de catégorie 1.

L'Association des médecins de langue française du Canada (AMLFC) est un organisme agréé par le Collège des médecins du Québec.

Cette activité donne droit aux allocations de formation professionnelle continue ou est admissible à une demande de ressourcement en région.