

2020-2021 PROGRAMMATION



Activités, formations et
plus pour les :

Marraines
Mamans
Papas et
Partenaires

MARRAINE

La programmation Marraine est entièrement gratuite et réservée aux mairaines d'allaitement Nourri-Source. Les formations de base doivent être complétées pour accéder aux formations d'écoute active et de ressourcement. Les mairaines ont aussi accès à la programmation maman, papa et partenaires.

L'organisme organise des formations de base tous les mois. Pour en savoir davantage, nous vous invitons à communiquer avec nous à l'adresse suivante: laurentides@nourri-source.org.



JOURNÉE PORTES OUVERTES

présentée par Nourri-Source Laurentides

10 septembre 2020 et 14 janvier 2021 de 10h à 11h en visioconférence.

Les portes de Nourri-Source Laurentides s'ouvrent aux mamans afin de leur présenter les avantages de devenir marraine d'allaitement, le rôle, l'implication et les motivations pour soutenir les mères dans leur allaitement. Elles peuvent poser toutes leurs questions à l'équipe.

Pour participer : trouver le lien de connexion sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides: <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Aucune inscription obligatoire

SOUPER PARTAGE

avec l'équipe Nourri-Source Laurentides

12 novembre 2020, 18 février 2021 et 10 mai 2021 de 18h à 21h en visioconférence

Les mairaines et l'équipe de Nourri-Source Laurentides se rencontrent autour d'un souper convivial pour discuter de différents thèmes entourant le bénévolat et l'allaitement.

Pour participer : trouver le lien de connexion sur l'événement Facebook des secteurs.

Aucune inscription obligatoire

ATELIER PORTAGE

animé par Maman Kangourou

25 septembre et 23 octobre 2020 en visioconférence de 10h à 12h

L'équipe de Maman Kangourou présente différents types de porte-bébés et fait la démonstration en direct de l'installation du bébé. L'animatrice prend un moment avec chacune pour répondre aux diverses questions sur le portage.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides : <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 25 août (session de septembre) et 23 septembre (session d'octobre)

Places limitées

FORMATION : LA PRODUCTION DE LAIT

par Ingrid Bayot, formatrice en périnatalité

28 octobre 2020 en visioconférence de 8h à 16h30

La formation permet à la marraine de repérer les causes d'un problème de production de lait, et réaliser une évaluation minutieuse. Elle aide, notamment, la marraine à supporter une mère qui souhaite démarrer une lactation pour un bébé dans l'incapacité de téter, totale ou partielle, momentanément ou à long terme et de réaliser une évaluation des causes souvent multiples et entrecroisées qui peuvent générer une lactation sous-optimale ou insuffisante. Elle aidera la marraine à supporter une femme qui s'inquiète de sa lactation, et à repérer les facteurs qui peuvent nécessiter une intervention, en plus de la soutenir.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier/section marraine : <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Réservée aux mairaines actives depuis 2 ans ayant complété une formation de ressourcement

Inscription à partir du 4 octobre 2021
Place limitées - 20 personnes maximum

FORMATION : ÉCOUTE ACTIVE

par Geneviève Gobeil

9 décembre 2020 et 10 mars 2021 en visioconférence de 18h30 à 21h30

Nous parlons, nous entendons... mais écoutons-nous véritablement? Un atelier de 3 heures pour explorer et bonifier vos habiletés à écouter activement les gens qui vous entourent.

Découvrez des techniques d'écoute active éprouvées par les experts, testez vos connaissances et vos habiletés à écouter et passez à l'action : écoutez !

Pour s'inscrire : Trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier/section marraine : <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 9 novembre 2020 (session 2020) et 10 février (session 2021)

FORMATION : LES REFLUX ET LES RÉGIMES D'ÉVICTION

par Cosette Gergès, nutritionniste spécialisée en périnatalité et pédiatrie

10 février 2021 en visioconférence
de 19h à 21h

Le support des professionnels de la santé et des groupes de soutien, tels que Nourri-Source, durant l'allaitement est nécessaire pour accompagner les mamans allaitantes qui doivent suivre un régime d'éviction afin de continuer à s'alimenter dans le plaisir et l'équilibre et préserver leur allaitement! Démystifions la prise en charge nutritionnelle du reflux et des allergies alimentaires non IgE chez le nourrisson durant l'allaitement.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier/section marraine <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 10 janvier 2021

Places limitées

FORMATION : CANNABIS ET ALLAITEMENT

par Jade Bourgon

14 et 29 octobre, 6 et 23 novembre et 4 et 15 décembre 2020 en visioconférence

La formatrice outille les mairaines d'allaitement et pères-bénévoles à l'approche de la réduction des méfaits. Elle traite des effets sur l'enfant et la mère, expose les mesures de prévention pour la mère, explique le rôle de la marraine et l'importance de la relation de confiance entre la mère et la marraine pour une discussion ouverte.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier/section marraine : <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 1er septembre 2020



FORMATION : PROBLÉMATIQUES COURANTES EN ALLAITEMENT

par Marie-Audrey Lévesque Dt.P. et consultante en lactation, IBCLC

12 mai 2021 en visioconférence
de 19h à 21h

La formatrice discute des différentes problématiques vécues en allaitement par les mères et souvent demandées en soutien téléphonique. Ancienne marraine d'allaitement et consultante en lactation, elle discute avec les mairaines des sujets à traiter avec les mères selon la problématique.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier/section marraine <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 12 avril 2021

 **PARLONS
CANNABIS!**



MAMAN

Les services, formations et activités pour les mères allaitantes sont gratuits. Cependant, certains services demandent d'avoir une marraine d'allaitement pour y avoir accès.

Pour demander une marraine d'allaitement Nourri-Source Laurentides: <https://nourri-source.org/fr/pages/trouver-une-marraine-allaitement>

HALTES-ALLAITEMENT VIRTUELLES

avec un membre formateur et les marraines d'allaitement

Tous les premiers et troisièmes mardis du mois de 9h30 à 11h par visioconférence

Les haltes-allaitement virtuelles sont des causeries animées par les membres formateurs sur un thème précis. Suite à la présentation, diverses discussions sont ouvertes sur le sujet avec les marraines d'allaitement.

Pour connaître les sujets : consulter les événements au calendrier/section maman: <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Pour participer : trouver le lien de connexion sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides : <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Aucune inscription obligatoire

**Les haltes-allaitement en présentiel sont aussi offertes en plein air pendant l'été et l'automne. Nous vous invitons à consulter le site Web pour connaître la date officielle de la reprise normale des haltes.*

CAFÉ LACTÉ

entre mères et les marraines d'allaitement

Tous les deuxièmes mercredis du mois de 9h30 à 10h30 par visioconférence

Les mères sont réunies autour d'un bon café pour parler de leur allaitement avec les marraines d'allaitement et poser ouvertement leurs questions.

Pour participer : trouver le lien de connexion sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Aucune inscription obligatoire

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE

avec Marie-Audrey Lévesque, Dt.P. et consultante en lactation, IBCLC

Tous les vendredis de 9h30 à 11h30 par visioconférence

La clinique communautaire répond à un besoin spécifique pour les mères vivant des difficultés d'allaitement particulières ne pouvant pas se déplacer. La consultation a pour but de répondre aux questions de la mère, vérifier la mise au sein et la diriger, au besoin, vers des services adaptés.

Pour s'inscrire : sur le Facebook de l'organisme <https://www.facebook.com/nourrisourcelaurentides>

ATELIER PRÉNATAL EN ALLAITEMENT

avec Marie-Audrey Lévesque Dt.P. et consultante en lactation, IBCLC et les marraines d'allaitement

Tous les 2^e samedis du mois par visioconférence

L'atelier prénatal en allaitement est conçu pour la mère qui désire allaiter, mais aussi pour la mère qui se pose encore plusieurs questions sur l'allaitement. Nous traitons de l'accouchement, le peau à peau dès la naissance, la proximité du bébé, le soin des seins, l'allaitement à la demande, les éléments à éviter et les prises au sein.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Inscription en tout temps

FORMATION: CONFUSION SEIN ET TÉTINE

avec Marie-Audrey Lévesque, Dt.P. et consultante en lactation, IBCLC 9 novembre 2020 de 13h à 14h

Cette formation ouvre la discussion sur la possibilité de confusion sein et tétine. On traite des moyens pour la comprendre et la repérer, mais aussi des moyens pour l'éviter et des solutions pour la surmonter.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 9 octobre 2020

CAFÉ-CAUSERIE: RETOUR AU TRAVAIL

avec Alexandra Maltais de Nourri-Source Saguenay-Lac-Saint-Jean

23 septembre 2020 de 19h à 20h

Le retour au travail est un sujet important et souvent questionné par les mères qui allaitent. On peut penser que le sevrage est la seule option. Par contre, plusieurs alternatives peuvent être mises en place pour préserver l'allaitement maternel malgré le retour au travail de la mère.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

CONCOURS PHOTO : L'ALLAITEMENT MATERNEL POUR UNE PLANÈTE PLUS SAIN

15 août au 15 septembre 2020; 3 prix à gagner

Le 2 octobre, l'organisme annonce les grands gagnants du concours photo. Il suffit d'envoyer une photo d'allaitement sous le thème de « L'allaitement maternel pour une planète plus saine. »

Pour participer au concours : envoyer votre photo à laurentides@nourri-source.org.

Pour voter : dès le 15 septembre, allez sur la page Facebook de Nourri-Source Laurentides.



FORMATION : PORTAGE

avec Maman Kangourou

18 mars et 8 avril 2021 en
visioconférence de 10h à 12h

L'équipe de Maman Kangourou présente différents types de porte-bébés et fait la démonstration en direct de l'installation du bébé.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelautentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 18 février 2021

Places limitées

FORMATION : POSITIONS D'ALLAITEMENT

avec Danny-Ève Martin, Physiothérapeute

22 février 2021 de 9h à 11h

La formatrice parle des différentes positions d'allaitement d'un nourrisson à un enfant bambin. Elle traite aussi des positions confortables pour le bébé et pour maman.

Pour s'inscrire : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelautentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 22 janvier 2021





PAPA

Les papas prennent doucement leur place dans la programmation en 2020-2021 pour offrir une place au père dans l'allaitement.

Cette mini programmation servira d'ouverture à diverses autres activités pour les années à venir. Les activités et les formations sont gratuites.

FORMATION : PÈRE-BÉNÉVOLE

par Jade Bourgon, formatrice Nourri-Source Laurentides

8 octobre 2020 et 14 juin 2021
de 19h30 à 20h30

La première formation pour devenir père-bénévole chez Nourri-Source Laurentides. Elle explique l'importance de l'implication du père dans le bénévolat de l'organisme ET dans la promotion de la place du père dans l'allaitement.

Devenez père-bénévole: <https://nourrisourcelautentides.ca/a-propos/#joindre>

PAGE FACEBOOK : L'AUTRE PARENT

1er mai 2021 à 11h

Nourri-Source Laurentides lance en direct sa page Facebook pour les pères. L'équipe explique l'importance de cette page pour briser l'isolement des pères lors de la parentalité. Ayant pour mission première de laisser une place aux pères dans l'allaitement, on y parlera aussi de parentalité.

Lancement à 11h par visioconférence.

Pour participer au lancement : suivre la page Facebook de Nourri-Source Laurentides.

CAPSULES : PAPA ET ALLAITEMENT

par les pères

Tout au long de l'année

Diverses capsules seront enregistrées par l'autre parent pour témoigner leur expérience d'allaitement. Ces petits vidéos permettront l'ouverture de la discussion sur la coparentalité dans les tables de travail de l'organisme.

Pour voir les vidéos: suivre la page Facebook de Nourri-Source Laurentides.

Pour participer à la table de travail: écrire un courriel à laurentides@nourri-source.org

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE LA PATERNITÉ

en collaboration avec les Maisons de la Famille des Laurentides

14 au 20 juin 2021 en présentiel et en visioconférence selon les activités

Les activités dans le cadre de la semaine de la paternité sont organisées en collaboration avec différentes Maisons de la famille des Laurentides. Ces dernières serviront à amorcer les discussions sur l'importance de la coparentalité au quotidien.

Pour connaître le détail des activités : consulter les événements au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Aucune inscription obligatoire.



PARTENAIRES

Cette programmation apparaît pour la première fois cette année. Issue d'une consultation des besoins des partenaires en formations et ateliers, elle se veut informative, dynamique et collaborative. Toutes les activités proposées sont gratuites sauf le colloque en allaitement Au fil du temps.

Pour devenir partenaire Nourri-Source Laurentides :

communiquer avec Nourri-source Laurentides au laurentides@nourri-source.org

COLLOQUE EN ALLAITEMENT AU FIL DU TEMPS

5 et 6 octobre 2020 en visioconférence de 8h30 à 16h

Nourri-Source Laurentides propose 16 conférences sur 2 jours ayant pour sujets la préparation à l'allaitement, les premiers jours et premières semaines, l'évolution de l'allaitement et l'allaitement prolongé. Le colloque en visioconférence est offert pour les partenaires en périnatalité et petite enfance afin d'en connaître davantage sur l'allaitement et ainsi bien épauler les mères dans leur choix.

Pour participer: <https://nourrisourcelaurentides.ca/colloque-2020/>

Inscription obligatoire

FORMATION DE BASE EN ALLAITEMENT

La formation de base en allaitement est, depuis longtemps, réservée aux mairaines d'allaitement. Nourri-Source Laurentides a décidé, à la demande des partenaires, de créer une courte formation de 30 minutes sur les bases de l'allaitement maternel pour former et outiller ses partenaires sur l'allaitement.

Pour suivre la formation : visiter le site Internet de Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/etre-mairaine/>

Les accès seront ouverts à partir du 1er janvier 2021.

MIDI-CAUSERIES EN COLLABORATION

avec l'UQO

5 février et 6 mai 2021 de 11h30 à 13h

Les midi-causeries sont des conférences d'une heure, suivi d'une discussion de groupe sur le sujet afin de partager et se questionner sur un thème lié à l'allaitement. Les midi-causeries se dérouleront à l'Université du Québec en Outaouais. Les participants sont invités à apporter leur repas pour partager ce moment entre partenaires.

5 février 2021: Les femmes qui allaitent en contexte de vulnérabilité avec Kimberley Mackenzie consultante en lactation, IBCLC

6 mai 2021: les femmes performantes et l'allaitement avec une consultante en lactation, IBCLC

FORMATION : L'ALLAITEMENT DANS L'ESPACE PUBLIC

animée par Raphaëlle Petitjean-directrice générale du Mouvement allaitement du Québec (MAQ)

14 avril en présentiel ou visioconférence
de 9h30 à 11h

La conférencière explique en quoi faciliter l'allaitement dans l'espace public contribue à réduire l'inégalité des femmes envers les hommes, rappelle que c'est un droit fondamental de la personne et propose des aménagements simples aux commerçants et gestionnaires de lieux publics pour répondre aux besoins de toutes les familles accompagnées d'un tout-petit.

Pour s'inscrire à la formation : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 14 mars 2021

FORMATION: LA PLACE DU PÈRE DANS L'ALLAITEMENT

13 janvier 2021

Cette formation est animée par Bernard Bisson, papa engagé, et une mairaine d'allaitement Nourri-Source Laurentides. Ensemble, ils ouvrent la discussion sur la place du père de la conception jusqu'à l'allaitement.

Inscription à partir de: 13 décembre 2020



SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

La Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel (SMAM) se déroule du 1^{er} au 7 octobre 2020 en Amérique du Nord et a pour but d'encourager l'allaitement au sein. L'OMS et l'UNICEF ont choisi le thème « L'allaitement maternel pour une planète plus saine » pour encourager les gouvernements à protéger et promouvoir l'accès aux conseils en allaitement pour les familles allaitantes.

Pour son 20^e anniversaire, Nourri-Source Laurentides a pensé offrir une activité par jour pour promouvoir l'allaitement maternel.

Voici le détail des activités:

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

Nourri-Source Laurentides lance en direct son tout nouveau site Web avec les sections pour maman, pour papa, pour marraine et son calendrier d'événements. L'équipe explique aussi la carte interactive de la Route du lait dans les Laurentides, qui permet aux mères de s'arrêter chez un commerçant pour allaiter sans pression d'achat.

Lancement à 11h par visioconférence.

Pour participer au lancement : suivre la page Facebook de Nourri-Source Laurentides.

VENDREDI 2 OCTOBRE

L'organisme annonce les grands gagnants du concours photo. Par la suite, Amélie Blanchette prend un moment avec les mères pour parler du sommeil de bébé avec une formation de deux heures.

Pour participer au concours du 15 août au 15 septembre 2020 : envoyer votre photo à laurentides@nourri-source.org ou au Messenger de Nourri-Source Laurentides.

Pour voter : aller sur la page Facebook de Nourri-Source Laurentides.

Pour s'inscrire à la formation : trouver le formulaire d'inscription sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelautentides.ca/calendrier/>

Inscription à partir du 2 septembre

SAMEDI 3 OCTOBRE

Les groupes en allaitement du Québec ont décidé de se réunir pour une première édition du défi-allaitement provincial « Une tétée virtuelle pour un Québec SEIN ». À 10h, les familles sont attendues sur Zoom pour participer à un spectacle de magie pour enfants. Ensuite, à 11h, les mamans du Québec sont invitées à faire une mise au sein ensemble et écoutent un spectacle d'humour. L'événement se termine avec des tirages de prix de présence.

Pour participer : Inscription à partir du 1^{er} septembre sur l'événement Facebook du défi provincial **Une tétée virtuelle pour un Québec SEIN :** <https://www.facebook.com/events/593194421633995/>

DIMANCHE 4 OCTOBRE

Les mamans bénéficient d'un cours de yoga parent-enfant avec Le Monde de JuJu en présentiel et visioconférence à 10h. Animée par Julie Lescarbeau qui prend le temps de relaxer avec les mères et présente brièvement sa plateforme en ligne pour les mères du Québec.

Pour participer en PRÉSENTIEL : Détails à venir sur <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Pour participer en VISIOCONFÉRENCE : trouver le lien de connexion sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

LUNDI 5 ET MARDI 6 OCTOBRE

Le premier colloque en allaitement présenté par Nourri-Source Laurentides a pour sujet *l'Allaitement au fil du temps*. L'organisme propose 16 conférences en visioconférence réparties sur 2 jours pour les professionnels de la santé, les partenaires en périnatalité et petite enfance et les mairaines d'allaitement. Un projet pilote est bâti en collaboration avec la Société de formation et d'éducation continues (SOFEDUC) pour offrir des unités de formations continues (UEC) pour les participants.

Pour participer : Inscription obligatoire <https://nourrisourcelaurentides.ca/colloque-2020/>

Places limitées

MERCREDI 7 OCTOBRE

L'organisme lance un nouveau service, les cafés lactés. Les mères se réunissent par visioconférence à 9h30 autour d'un bon café afin de discuter d'allaitement et de parentalité. Ce service offert une fois par mois permet aux mères de briser l'isolement en temps de pandémie.

Les mamans bénéficient d'un cours de yoga maman et bébé en visioconférence à 11h. Animée par Julie Lescarbeau qui prend le temps de relaxer avec les mères et présente brièvement sa plateforme en ligne pour les mères du Québec.

Pour participer : trouver le lien de connexion sur l'événement au calendrier Nourri-Source Laurentides <https://nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/>

Aucune inscription obligatoire

