

PROGRAMMATION 2021-2022

Activités, formations et plus pour les:



PROGRAMMATION POUR TOUS

Pour vous inscrire aux activités,

veuillez vous rendre dans la section

"Calendrier" de notre site:

nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent 30 jours avant les activités.

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Présentée par Nourri-Source Laurentides

Les 19 août 2021 et 20 janvier 2022, de 9 h à 15 h, en présentiel sur rendez-vous et en visioconférence.

Les portes de Nourri-Source Laurentides s'ouvrent aux familles afin qu'elles puissent venir découvrir les nouveaux locaux de l'organisme et discuter avec l'équipe des nombreux services offerts aux familles allaitantes.

Inscription obligatoire 1 mois avant l'activité

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

LANCEMENT: CONCOURS PHOTO

Par Nourri-Source Laurentides

Lancement le 2 septembre et tirage de la gagnante le 30 septembre, par visioconférence.

Venez découvrir ce superbe concours! La photo gagnante sera la tête d'affiche de notre programmation lors de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel.

Tous les détails seront annoncés sur la page Facebook de Nourri-Source Laurentides.

LANCEMENT INSTRAGRAM ET ANNONCE DE NOTRE NOUVELLE AMBASSADRICE DE LA ROUTE DU LAIT

Par Nourri-Source Laurentides

1^{er} octobre 2021, de 10 h à 11 h 30, en visioconférence.

Nourri-Source Laurentides est fier de lancer officiellement sa page Instagram! Venez discuter et échanger avec notre nouvelle ambassadrice de la Route du lait!

ATELIER: COMMENT PRENDRE DE BELLES PHOTOS AVEC VOTRE TÉLÉPHONE CELLULAIRE?

Par Création Souvenirs Mademoiselle K

3 octobre 2021 de 10 h à 11 h 30, en visioconférence.

Karyne, photographe professionnelle, vous donne de superbes outils afin d'améliorer vos photos prises avec votre téléphone cellulaire. Lors de l'atelier, la photographe fera tirer son livre *Inspiration au féminin*, un ouvrage qui relate en photos et en mots le parcours de 30 femmes inspirantes!

Inscription à partir du 7 septembre 2021

ACTIVITÉ: QUESTIONS / RÉPONSES SUR INSTAGRAM

Par Nourri-Source Laurentides

7 octobre 2021, de 10h à 12h

Venez poser vos questions à l'équipe de Nourri-Source Laurentides qui vous répondra directement sur Instagram! Des surprises vous y attendent!



DÉFI-ALLAITEMENT 2021

Par le Mouvement allaitement Québec et les secteurs de Nourri-Source Laurentides

2 octobre 2021, à 9 h, en visioconférence.

Venez participer aux différentes activités du Défi-allaitement du Ouébec!

Les inscriptions seront annoncées quelques semaines avant l'événement.

LANCEMENT: LA BOÎTE DE LA NOUVELLE MAMAN

Présenté par Nourri-Source Laurentides

6 octobre 2021, à 11 h, en visioconférence et en présentiel.

Nourri-Source Laurentides est fier de lancer la Boîte de la nouvelle Maman. Cette initiative permettra de rendre l'allaitement plus accessible à toutes les familles des Laurentides. Restez à l'affût afin de découvrir les merveilles qui se trouveront dans cette boîte!

Lancement entre 11 h et 12 h



COLLOQUE L'ALLAITEMENT: SOURCE DE VIE

Présenté par Nourri-Source Laurentides

Les 4 et 5 octobre 2021, en visioconférence.

Pour la deuxième édition de son colloque, Nourri-Source Laurentides a choisi de parler de l'allaitement dans sa globalité, de l'anatomie de la source de vie réfère à l'authenticité du lait maternel:



PROGRAMMATION MAMANS ALLAITANTES

Pour vous inscrire aux activités, veuillez vous rendre dans la section **"Calendrier"** de notre site:

nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent 30 jours avant les activités.

SERVICES EN CONTINU

S'ADRESSE À	LE SERVICE
La maman qui veut parler d'allaitement	Jumelage téléphonique pour mamans allaitantes avec une marraine d'allaitement. En tout temps, par téléphone.
Le papa qui veut parler d'allaitement ou de parentalité	Jumelage téléphonique pour papas avec un père-bénévole. En tout temps, par téléphone.
The family who wants to prepare for breastfeeding	Prenatal Class in English* with a lactation consultant, IBCLC. 4th Saturday of the month, every 2 months, from 9:30 AM to 11 AM, in videoconference.
La famille qui veut se préparer à l'allaitement	Ateliers prénataux en français* avec une consultante en lactation, IBCLC. 2º samedi du mois, de 9 h 30 à 11 h, en visioconférence.
La famille qui veut s'informer sur des sujets liés à l'allaitement avec un membre formateur	Haltes-allaitement de la régionale avec un membre formateur et des marraines. En présentiel ou en visioconférence. Les dates et les heures des haltes sont disponibles sur le calendrier de notre site Internet.
La famille qui veut discuter avec une marraine d'allaitement de son secteur	Haltes-allaitement du secteur avec des marraines. Les dates et les heures des haltes sont disponibles sur le calendrier de notre site Internet.
La maman qui rencontre une problématique dans son allaitement	Clinique communautaire en français* avec une consultante en lactation, IBCLC. Les dates et les heures des cliniques sont disponibles sur le calendrier de notre site Internet.
The mom who has breastfeeding problems	Community Clinic in English*, with a lactation consultant, IBCLC. The dates and times of the clinics are available on the calendar of our website.

^{*}Inscription obligatoire. Trouvez le formulaire d'inscription sur notre site Internet, dans la section «Services»: nourrisourcelaurentides.ca/services/

FORMATION: LE RETOUR AU TRAVAIL

Par Nourri-Source Laurentides

23 août 2021, de 10 h à 11 h 30, en visioconférence.

Saviez-vous qu'il est tout à fait possible, voir recommandé, de poursuivre l'allaitement une fois retourné au travail? Cette formation s'adresse aux familles allaitantes qui souhaitent poursuivre l'allaitement, suite au retour au travail, et ce, peu importe l'âge de votre enfant.

Inscription à partir du 23 juillet 2021

FORMATION: LE SOMMEIL CHEZ BÉBÉ

Par Amélie Blanchette, accompagnante à la naissance

22 septembre 2021, de 10 h à 12 h, en visioconférence.

Venez comprendre les mécanismes du sommeil de votre bébé. Amélie Blanchette discute du rythme de sommeil du bébé, de l'importance du lien d'attachement dans l'autonomie de l'enfant, de l'accompagnement à l'endormissement, et bien plus encore.

Inscription à partir du 22 août 2021

CONFÉRENCE: LE 4^E TRIMESTRE

Par Ingrid Bayot, infirmière et spécialiste en allaitement

11 octobre 2021, de 10 h à 12 h, en visioconférence.

Cette conférence vous permettra de voir la période postnatale d'un nouvel angle, tout en permettant de mieux comprendre vos besoins durant cette période de changements.

Inscription à partir du 7 septembre 2021 Places limitées

FORMATION: LES ÉTAPES DE LA LACTATION

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

15 novembre 2021, de 19 h à 20 h 30, en visioconférence.

Des tétées groupées à la grève de la tétée, en passant par la lune de miel et les modes autocrines/endocrines, la formatrice vous aide à comprendre les mécanismes de la lactation.

Inscription à partir du 17 octobre 2021

FORMATION: L'INTÉGRATION À LA GARDERIE

Par Ariane Ratté, stagiaire chez Nourri-Source Laurentides

17 janvier 2022, de 10 h à 11 h 30, en visioconférence.

L'intégration à la garderie peut devenir une grande source de questionnement, d'inconnu et d'anxiété pour la nouvelle maman. Tout en répondant à vos questions, Ariane démystifie le rôle et la place de l'allaitement lorsque votre enfant commence la garderie.

Inscription à partir du 17 décembre 2021

CAUSERIE: LA SEXUALITÉ EN PÉRIODE POSTNATALE

Par Stéphanie Dupras, consultante en lactation, IBCLC

3 février 2022, de 10 h à 11 h 30, en visioconférence.

Stéphanie Dupras discute de l'impact de la période postnatale sur la sexualité des nouveaux parents, tout en offrant des outils de communication aux couples allaitants.

Inscription à partir du 3 janvier 2022 Places limitées

FORMATION: LES POSITIONS D'ALLAITEMENT

Par Nathalie Breton, physiothérapeute

21 mars 2022, de 10 h à 12 h, en visioconférence.

La football, la madone, la louve, la madone inversée, la couchée, la football inversée, la califourchon, la biologique... En effet, il existe de nombreuses positions d'allaitement, toutes aussi intéressantes les unes que les autres! Nathalie Breton vous démontre les différentes positions d'allaitement, en assurant votre confort, à vous et bébé.

Inscription à partir du 21 février 2022

FORMATION: LE PORTAGE

Par Gustine

14 avril 2022, de 10 h à 12 h, en visioconférence.

Une monitrice de portage présente les différents types de porte-bébés, leurs bons côtés et leurs défis. Elle fait la démonstration en direct et répond à vos questions.

Inscription à partir du 14 mars 2022 Places limitées

FORMATION: CRÉER UN ESPACE SÉCURITAIRE POUR LES FAMILLES ALLAITANTES LGBTQ+

Par Mireille St-Pierre, coordonnatrice de l'intervention clinique chez Interligne

2 mai 2022, de 10 h à 11 h 30, en visioconférence.

Cette formation permet à nos familles et nos bénévoles de mieux comprendre les enjeux et les réalités spécifiques aux familles allaitantes LGBTQ+.

Inscription à partir du 2 avril 2022



FORMATION: LA PRODUCTION DE LAIT, COMMENT LA MAINTENIR?

Par Annabelle Boucher, consultante en allaitement, IBCLC

2 juin 2022, de 10 h à 12 h, en visioconférence.

Annabelle Boucher discute des différents types de lait, de l'importance de l'allaitement à la demande, des repères d'une bonne prise, du rôle des tétées nocturnes, ainsi que plusieurs autres critères au maintien d'une belle et bonne production.

Inscription à partir du 2 mai 2022

ENGLISH TRAINING

CONFERENCE: OVERACTIVE MILK EJECTION REFLEX (OMER)

By Jennifer Welch, breastfeeding consultant, IBCLC

November 29, 2021 from 10AM to noon

The Overactive Milk Ejection Reflex (OMER) can be very bothersome for baby and mom. Jennifer Welch introduces what a strong ejection reflex is and gives moms several tips to help the baby cope with the high flow of milk.

CONFERENCE: BREASTFEEDING AND BABY'S SLEEP

By Jennifer Welch, breastfeeding consultant, IBCLC

March 7, 2022 from 10AM to noon



PROGRAMMATION POUR LES PAPAS

Pour vous inscrire aux activités, veuillez vous rendre dans la section "Calendrier" de notre site:

nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent 30 jours avant les activités.

FORMATION: SEIN NOURRICIER VS SEIN SEXUEL

Par Marie-Caroline Bergouignan, consultante en lactation, IBCLC

25 novembre 2022, de 19 h à 21 h, en visioconférence.

Marie-Caroline Bergouignan vous invite à prendre conscience du conflit social entre le sein de la mère allaitante et le sein de la femme. La formatrice vous offre des outils de résolution de conflits et répond aux questions des familles allaitantes.

Inscription à partir du 25 octobre 2022

FORMATION: COMMENT SOUTENIR LA MÈRE ALLAITANTE?

Par un père-bénévole et une marraine d'allaitement

9 mars 2022, de 19 h à 21 h, en visioconférence.

Bien que l'allaitement soit naturel et inné, les parents et leur nouveau bébé doivent apprendre l'allaitement tout en se familiarisant avec les précieux rôles de chacun dans cette nouvelle réalité. Cette formation présente l'allaitement comme un travail d'équipe, où tous collaborent ensemble.

Inscription à partir du 9 février 2022

SEMAINE DE LA PATERNITÉ

Par Nourri-Source Laurentides

Du 15 au 20 juin 2022, en visioconférence.

Suivez la page **Papas des Laurentides** afin de découvrir plusieurs activités et concours qui auront lieu lors de la Semaine de la paternité 2022.

CONCOURS: PHOTOS DE PAPAS

Par Nourri-Source Laurentides

Lancement du concours le 17 mai 2022 Tirage du gagnant durant la Semaine de la paternité, en visioconférence.

Venez découvrir ce superbe concours! Tous les détails seront annoncés sur la page Facebook: **Papas des Laurentides.**

FORMATION: COMMENT TROUVER SA PLACE DANS L'ALLAITEMENT?

Par Bernard Bisson

20 juin 2022, de 19 h à 21 h, en visioconférence.

Avec les couples allaitants, Bernard Bisson discute de la place du père dans la famille allaitante. La coparentalité et le travail d'équipe sont essentiels à l'épanouissement familial. Grâce aux échanges et aux discussions, vous serez mieux outillés afin de comprendre le rôle primordial du père d'un bébé allaité.

Inscription à partir du 20 mai 2022



PROGRAMMATION BÉNÉVOLES

La programmation Bénévoles est entièrement conçue afin de soutenir les bénévoles en allaitement du réseau Nourri-Source. La formation continue des marraines et des pères bénévoles est une priorité chez Nourri-Source Laurentides.

Nourri-Source Laurentides est fier d'annoncer que les formations de marraines et de pères bénévoles seront désormais disponibles en format préenregistré.

Pour devenir bénévole, communiquez avec nous à : laurentides@nourrisource.org

LES MINIS CAPSULES: LE PORTAGE

Par Gustine

Disponible en formation continue au cours de l'année.

Venez découvrir les différents types de porte-bébés, les techniques de portage et les démonstrations de la monitrice, tous disponibles sur notre plateforme de formation en ligne. Bon visionnement!

FORMATION: COMMENT ACCOMPAGNER UNE FAMILLE DANS L'UTILISATION DE SON TIRE-LAIT?

Par Nourri-Source Laurentides, en collaboration avec **Nourri-Source Laval**

6 septembre 2021, de 19 h à 20 h 30, en visioconférence.

Cette année, Nourri-Source Laurentides offre un nouveau service de location de tire-lait. Cette formation vous offrira les outils afin d'accompagner adéquatement une famille dans l'utilisation de son tire-lait, tout en vous détaillant le processus.

Inscription à partir du 6 août 2021



MARRAINAGE EN TEMPS DE CRISE: ATELIER PARTAGE

Par Geneviève Gobeil

1er novembre 2021, de 19 h à 20 h, en visioconférence.

Geneviève Gobeil aborde plusieurs sujets comme le stress, l'anxiété, la suradaptation et bien plus encore. Cette formation vous donnera des outils afin de mieux soutenir vos filleules, mais surtout, elle sera riche en idées, trucs et solutions pour améliorer votre sentiment de bien-être.

Inscription à partir du 1er octobre 2021

FORMATION: COMMENT ANIMER UNE ACTIVITÉ EN VISIOCONFÉRENCE ET EN PRÉSENTIEL?

Par Nourri-Source Laurentides

9 décembre 2021, de 19 h à 21 h.

Avec la pandémie et le confinement, plusieurs services sont maintenant offerts en visioconférence aux familles allaitantes des Laurentides, mais l'objectif est de recommencer tranquillement les activités en présentiel. Venez découvrir comment animer une activité: vous vous sentirez plus outillé pour participer aux différentes activités du réseau.

Inscription à partir du 9 novembre 2021

FORMATION: ALTERNATIVES À L'ALLAITEMENT/LA CONFUSION SEIN-TÉTINE

En collaboration avec **Nourri-Source Laval**, par Isabelle Faille, consultante en lactation, IBCLC

26 janvier 2022, de 19 h à 20 h 30, en visioconférence.

La formatrice discute des différentes alternatives en allaitement, comme le dispositif d'aide à l'allaitement, le tire-allaitement et la téterelle. L'allaitement peut prendre de multiples formes et cette formation vous aidera à soutenir les filleules, peu importe le type d'allaitement choisi.

Inscription à partir du 26 décembre 2021

FORMATION: ÉCOUTE ACTIVE / LA PLÉNIÈRE

Par Geneviève Gobeil

9 février 2022, de 19 h à 20 h 30, en visioconférence.

Suite à votre formation préenregistrée sur l'écoute active, Nourri-Source Laurentides vous propose une plénière de 90 minutes. Vous pourrez discuter et échanger avec Geneviève Gobeil et les autres aspirants bénévoles. L'écoute active est une force sociale dans la vie de tous les jours!

Inscription à partir du 9 janvier 2022

FORMATION: COMMENT REVENIR À UN ALLAITEMENT EXCLUSIF APRÈS L'INTRODUCTION DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSON?

En collaboration avec **Nourri-Source Laval**, par Mirabelle Lavoie. IBCLC

17 mars 2022, de 19 h à 21 h, en visioconférence.

Suite à l'introduction des préparations commerciales pour nourrissons, plusieurs familles allaitantes souhaitent revenir à un allaitement exclusif. Mirabelle Lavoie vous explique comment assurer un bon suivi durant ce processus.

Inscription à partir du 17 février 2022

FORMATION: COMMUNICATION ET RÉSEAUX SOCIAUX

Par Geneviève Gobeil

4 avril 2022, de 19 h à 20 h 30, en visioconférence.

Ha! Les réseaux sociaux, une nouvelle plateforme qui encourage la communication? Ce n'est pas nécessairement vrai. Apprenez les bons côtés des discussions écrites instantanées, tout en restant vigilant, avec Geneviève Gobeil.

Inscription à partir du 4 mars 2022



Par Dre Julie Choquet, médecin de famille, IBCLC

12 mai 2022, de 19 h à 21 h, en visioconférence.

Que faire si on soupçonne que bébé a un frein de langue court? Que faire si bébé s'est fait couper un frein de lèvre? La formatrice vous aidera à poser les bonnes questions, à soutenir, à écouter et à référer vos filleules.

Inscription à partir du 12 avril 2022



PROGRAMMATION PARTENAIRES

COMMENT DIRIGER LES MÈRES VERS NOS SERVICES?

Par l'équipe de Nourri-Source Laurentides

16 septembre 2021, de 13 h à 15 h, en visioconférence.

Cette formation s'adresse à tous nos partenaires qui souhaitent connaître les processus de référencement au sein de notre organisme. Quand référer? Pourquoi référer? À qui référer? Comment référer?

Inscription à partir du 16 août 2021

MIDI-CAUSERIES EN COLLABORATION

Les midi-causeries sont des discussions animées sur un sujet afin de partager et se questionner sur un thème lié à l'allaitement. Les midi-causeries se dérouleront en visioconférence. Une feuille résumée est ensuite envoyée aux participants.

Séparation et allaitement

avec Kimberley Mackenzie, consultante en lactation, IBCLC

11 novembre 2021, de 11 h à 13 h, en visioconférence.

L'allaitement du bambin

avec Kimberley Mackenzie, consultante en lactation, IBCLC

28 avril 2022, de 11 h à 13 h, en visioconférence.

Pour vous inscrire aux activités,

veuillez vous rendre dans la section

"Calendrier" de notre site:

nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent 30 jours avant les activités.



FORMATION: PROTÉGEONS L'ALLAITEMENT TOUT EN RÉPONDANT AUX BESOINS DE TOUTES LES FAMILLES

Animée par Le Mouvement allaitement Québec

21 février 2022, de 13 h à 15 h, en visioconférence.

Le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel permet de protéger les familles contre les pressions commerciales et socioculturelles tout en les accompagnant dans leurs décisions, quelles qu'elles soient. Le respect du Code permet également de protéger les intervenant(e)s des conflits d'intérêts.

Inscription à partir du 21 janvier 2022

FORMATION: COMMENT ADÉQUATEMENT ACCOMPAGNER LA FAMILLE ALLAITANTE?

Par La Maison bleue

31 mars 2022, de 13 h à 15 h, en visioconférence.

Cette formation s'adresse à tous nos partenaires qui accompagnent une famille allaitante, quelle que soit la nature de l'accompagnement. Cette formation vous donne les outils afin de protéger l'allaitement d'une famille allaitante.

Inscription à partir du 28 février 2022

LE RÔLE D'UNE MARRAINE D'ALLAITEMENT DE NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

Par Nourri-Source Laurentides et une marraine d'allaitement

16 mai 2022, de 13 h à 15 h, en visioconférence

Cette formation s'adresse à tous nos partenaires qui souhaitent connaître le rôle d'une marraine d'allaitement de Nourri-Source Laurentides ainsi que tous les services qu'elle peut offrir à une famille allaitante. Venez découvrir quand référer une famille à nos services!

Inscription à partir du 16 avril 2022