



Nourri-
Source
LAURENTIDES



PROGRAMMATION 2022-2023

Activités, formations
et plus pour les
Familles allaitantes · Bénévoles · Partenaires



PROGRAMMATION POUR TOUS

Pour vous inscrire aux activités,
veuillez vous rendre au :

nourrisourcelarentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent
30 jours avant les activités.

Suivez-nous également sur nos réseaux sociaux pour
ne rien manquer de nos nouveautés et événements :



Facebook: Nourri-Source Laurentides

Instagram: ns_laurentides

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

DÉFI-ALLAITEMENT 2022

Par Nourri-Source Laurentides et les secteurs

1^{er} octobre 2022

Venez participer aux activités du défi-allaitement de Nourri-Source Laurentides et rejoignez-nous pour la mise au sein simultanée de tous les enfants allaités à 11h.

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

La **Fédération Nourri-Source** présente un
défi-allaitement virtuel.
Pour plus de détails, consultez leur site Internet :

nourri-source.org

ENCAN VIRTUEL NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

Par Nourri-Source Laurentides

du 1^{er} octobre au 7 octobre 2022, en ligne

Quelle belle façon de soutenir les familles allaitantes des Laurentides! Visitez notre encan virtuel, créez votre compte d'utilisateur et laissez-vous tenter en misant sur un ou plusieurs lots. Il y en a pour tous les goûts! Les fonds amassés serviront à offrir une pérennité à nos services.

Tous les détails seront annoncés sur la
page Facebook de Nourri-Source Laurentides
ainsi que sur le calendrier des activités.

ATELIER: COMMENT ORGANISER LE PARFAIT SMASH THE CAKE

Par Création Souvenirs Mademoiselle K et signé MG

2 octobre 2022, de 10h30 à 11h,
en visioconférence

Mélody, pâtissière et Karyne, photographe professionnelle, vous offrent cet atelier pour vous expliquer étape par étape comment organiser cette activité à la hauteur de vos attentes. De la recette du gâteau et sa décoration jusqu'au décor et trucs de professionnels pour la photographie, vous aurez tous les outils pour organiser un *Smash the cake* mémorable!

*Aucun matériel n'est requis pour participer à l'atelier

Inscription à partir du 2 septembre 2022

CONCOURS INSTAGRAM: GAGNE TA SÉANCE DE PHOTOS D'ALLAITEMENT AVEC CRÉATION SOUVENIRS MADEMOISELLE K

Par Création Souvenirs Mademoiselle K

3 octobre 2022

Courez la chance de gagner une séance photos d'allaitement d'une valeur de 200\$ avec Karyne Plouffe de Création Souvenirs Mademoiselle K.

Tous les détails seront annoncés sur les
réseaux sociaux de Nourri-Source Laurentides.

PROGRAMMATION 2022-2023

SECTION POUR TOUS

HALTE-BEDON: LES PREMIERS SOINS DE BASE DE BÉBÉ

Par Carine Robitaille, infirmière clinicienne et les marraines Nourri-Source Laurentides

4 octobre 2022, de 9h30 à 11h,
chez Nourri-Source Laurentides

La halte-bedon est une occasion pour les mamans enceintes de parler avec des marraines d'allaitement de sujets en lien avec l'allaitement et l'arrivée de bébé. Dans le confort de notre local, Carine Robitaille, infirmière clinicienne, sera sur place pour parler des premiers soins de base de bébé.

Comment donner le bain au nouveau-né en toute confiance et l'entretien du nombril, ce sont quelques sujets qui seront abordés lors de cette halte-bedon.

*Collations et prix de présence sur place.

Inscription à partir du 4 septembre 2022



COLLOQUE ENSEMBLE POUR L'ALLAITEMENT

Présenté par Nourri-Source Laurentides

Les 5 et 6 octobre 2022, en présentiel, à l'hôtel Mont Gabriel ou en diffusion continue pour 7 jours

Pour la troisième édition de son Colloque, Nourri-Source Laurentides désire garnir le coffre à outils des professionnels de la santé et discuter de la complexité du corps humain dans toute sa splendeur ainsi que de l'impact de l'allaitement sur celui-ci.

Pour consulter la programmation complète et vous inscrire à notre Colloque, veuillez visiter notre site Internet : nourrisourcelaurentides.ca



Nourri-Source Laurentides a à cœur le bien-être des familles allaitantes des Laurentides.



Pour ce faire, nous avons développé une programmation complète pour répondre aux questions fréquentes des familles.

Nous sommes fiers d'annoncer que cette année, **4 formations** seront disponibles gratuitement dans notre boutique en ligne pour visionnement :

- **Démystifier les freins de langue,**
par Jeanne Maynard, infirmière clinicienne
(disponible dès le 14 décembre 2022)
- **Le sommeil chez bébé,**
par Amélie Blanchette, accompagnante à la naissance
(disponible dès le 29 mars 2023)
- **Le retour au travail,**
par l'équipe de Nourri-Source Laurentides
(disponible en décembre 2022)
- **L'intégration au service de garde,**
par l'équipe de Nourri-Source Laurentides
(disponible en mars 2023)



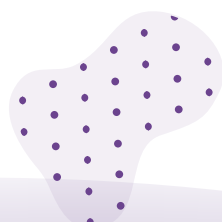
PLUSIEURS SERVICES SONT DISPONIBLES EN TOUT TEMPS

Location de tire-lait

Boutique en ligne

Portathèque (automne 2022)

Halte-garderie (septembre 2022)



PROGRAMMATION 2022-2023

SECTION FAMILLES ALLAITTANTES

Selon votre besoin, nous avons également ces services disponibles pour vous

S'ADRESSE À	LE SERVICE
La maman qui veut parler d'allaitement.	Jumelage téléphonique avec une marraine d'allaitement. En tout temps, par téléphone.
Le papa qui veut parler d'allaitement ou de parentalité.	Jumelage téléphonique avec un père-bénévole. En tout temps, par téléphone.
La famille qui veut se préparer à l'allaitement.	Ateliers prénataux en français* avec une infirmière clinicienne 2^e 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 en prénatal qui veut s'informer des sujets liés à l'allaitement avec une infirmière clinicienne.	Haltes-bedon de la régionale avec une infirmière clinicienne et des marraines. En présentiel. 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* avec une consultante en lactation, IBCLC. Les dates et les heures des cliniques sont disponibles sur le calendrier de notre site Internet.

***Inscription obligatoire.** Trouvez le formulaire d'inscription sur notre site Internet, dans la section «**Services**» :
[**nourrisourcelaurentides.ca/services/**](http://nourrisourcelaurentides.ca/services/)

Les organismes communautaires, les municipalités, les villes et les villages des Laurentides ont à cœur les familles. C'est pour cette raison que plusieurs initiatives et événements sont organisés tout au long de l'année.

Suivez-nous pour connaître nos diverses implications dans la magnifique région des Laurentides!



PROGRAMMATION 2022-2023

SECTION FAMILLES ALLAITTANTES

FORMATION: LES POSITIONS D'ALLAITEMENT

Par Nathalie Breton, physiothérapeute

12 septembre 2022, de 10h à 12h,
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 et celui de bébé.

Inscription à partir du 12 août 2022

FORMATION: DÉMYSTIFIER LES FREINS DE LANGUE

Par Jeanne Mayrand, infirmière clinicienne

7 décembre 2022, de 10h30 à 12h,
en visioconférence

Cette séance d'informations stimulante a pour objectif de comprendre les freins dans leur globalité. Animée par une infirmière qui s'intéresse autant au cheminement vers la frénectomie qu'au suivi multidisciplinaire, vous réaliserez son impact sur l'allaitement.

Inscription à partir du 7 novembre 2022

LA SANTÉ DE LA MÈRE ALLAITANTE: LES OUTILS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Par Patricia Lafortune Dt.P, Diététiste-nutritionniste

25 janvier 2023, de 10h30 à 12h, en visioconférence

Quels aliments prioriser pour conserver un bon niveau d'énergie, prévenir les carences ou encore pour couvrir les besoins en calories? Ce sont quelques questions qui seront traitées durant cette formation qui s'adresse aux familles allaitantes désirant obtenir des outils pour avoir une alimentation saine et équilibrée durant l'allaitement.

Inscription à partir du 27 décembre 2022

FORMATION: VIE DE COUPLE, SEXUALITÉ ET INTIMITÉ ET ALLAITEMENT

Par Mélisande Rodrigue, sage-femme et IBCLC

17 Février 2023, de 10h à 12h, en visioconférence

Cette formation se veut une rencontre et un cercle de partage autour de l'intimité et de la sexualité dans la période postnatale. Quels sont les enjeux? Comment se retrouver avec tous ces changements? Comment combiner les nouveaux rôles de femme et de mère?

Inscription à partir du 17 janvier 2023

FORMATION: LE SOMMEIL CHEZ BÉBÉ

Par Amélie Blanchette, accompagnante à la naissance

22 mars 2023, de 10h à 12h, 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 février 2023

Pour vous inscrire aux activités,
veuillez vous rendre au :

nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent
30 jours avant les activités.

PROGRAMMATION 2022-2023

SECTION FAMILLES ALLAITANTES

FORMATION: LES PROBLÉMATIQUES COURANTES D'ALLAITEMENT

Par Isabelle Côté, consultante en lactation IBCLC

10 mai 2023, de 10h30 à 12h, en visioconférence

La formatrice discute des différentes problématiques vécues en allaitement par les mères. Des sujets tels que les blessures, la perception du manque de lait et le réflexe d'éjection fort (REF) seront abordés. Forte de son expérience auprès des familles allaitantes, elle sera en mesure de proposer des solutions concrètes pour outiller et épauler les mères vivants une problématique courante d'allaitement.

Inscription à partir du 10 avril 2023

FORMATION: LA FAMILLE S'AGRANDIT, COMMENT INCLURE LA FAMILLE DANS LE PROJET DE L'ALLAITEMENT

Par Ariane Ratté, intervenante en psychoéducation

14 Juin 2023, de 10h à 11h30, en visioconférence

L'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille peut apporter son lot de questionnements, entre autres au sujet de l'allaitement. Ariane Ratté vous invite à poser un regard sur les différentes possibilités de l'allaitement lorsque la famille s'agrandit, afin de faire de votre allaitement un projet de famille.

Inscription à partir du 15 mai 2023

FORMATION: LE RETOUR AU TRAVAIL

Par l'équipe de Nourri-Source Laurentides

Disponible en décembre 2022, sur notre boutique en ligne

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.

FORMATION: L'INTÉGRATION AU SERVICE DE GARDE

Par l'équipe de Nourri-Source Laurentides

Disponible en mars 2023, sur notre boutique en ligne

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, Nourri-Source Laurentides démystifie le rôle et la place de l'allaitement lorsque votre enfant commence la garderie.

Pour vous inscrire aux activités,
veuillez vous rendre au :

nourrisourcelautentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent
30 jours avant les activités.



ATELIER PORTAGE

Nourri-Source Laurentides est fier d'annoncer que nous avons maintenant une **équipe de monitrices de portage** formées avec l'**Institut National du Portage des Enfants (INPE)**.

Les monitrices de portage ont mis en place une programmation variée sur les différents besoins des parents et des bébés. Restez à l'affût pour connaître tous les ateliers et **haltes-portage** qui seront offerts aux familles.

Plus d'informations sont à venir.

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux pour tout connaître sur ces nouveaux services!



**Dès l'automne,
Nourri-Source
Laurentides lance
également sa
Portathèque.**

FORMATION: À LA DÉCOUVERTE DU PEAU À PEAU

Par l'équipe portage de Nourri-Source Laurentides

**2 novembre 2022, de 10h à 11h30,
en visioconférence**

Cette séance d'informations a pour but d'apprendre aux familles allaitantes les nombreux bénéfices, les risques et la pratique sécuritaire du peau à peau, en plus de faire une courte initiation au portage. Aucun prérequis ou matériel n'est nécessaire pour suivre cette formation. Les femmes enceintes et les papas sont les bienvenus.

**Inscription à partir du 3 octobre 2022.
Places limitées.**

FORMATION: À LA DÉCOUVERTE DES DIFFÉRENTS TYPES DE PORTE-BÉBÉS

Par l'équipe portage de Nourri-Source Laurentides

12 Avril 2023, de 10h à 12h, en visioconférence

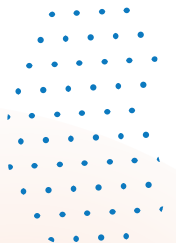
Cette séance d'informations a pour but d'apprendre aux familles allaitantes les caractéristiques, les avantages et les désavantages des différents types de porte-bébés. Aucun prérequis ou matériel n'est nécessaire pour suivre cette formation. Les femmes enceintes et les papas sont les bienvenus.

**Inscription à partir du 12 mars 2023.
Places limitées.**

Pour vous inscrire aux activités,
veuillez vous rendre au :

nourrisourcelalaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent
30 jours avant les activités.



PROGRAMMATION BÉNÉVOLE

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.

Pour devenir bénévole, communiquez avec nous par courriel ou par téléphone :

laurentides@nourrisource.org
(450) 990-1031



FORMATION: COMMENT ANIMER UNE HALTE EN TOUTE CONFIANCE

Par Carine Robitaille, infirmière clinicienne

17 octobre 2022, de 19h à 20h30,
en visioconférence

Avec la reprise des activités dans les secteurs, les bénévoles ont maintenant le bonheur de reprendre l'animation des haltes-allaitement, que ce soit en présentiel, en plein air ou même en visioconférence. Venez découvrir comment animer une halte en toute confiance: vous vous sentirez plus outillée pour accueillir, animer et soutenir les familles allaitantes.

Inscription à partir du 16 septembre 2022

FORMATION: LE RÉGIME D'ÉVICTION

Par Patricia Lafortune Dt.P, Diététiste-nutritionniste

16 Novembre 2022, de 19h à 20h30,
en visioconférence

Le soutien des professionnels de la santé et des groupes de soutien tel que Nourri-Source durant l'allaitement est nécessaire pour accompagner les mamans allaitantes qui doivent suivre un régime d'éviction. La formatrice présente des outils pour soutenir les mères, afin qu'elles continuent à s'alimenter dans le plaisir et l'équilibre, tout en préservant leur allaitement!

Inscription à partir du 17 octobre 2022

Pour vous inscrire aux activités,
veuillez vous rendre au :

nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent
30 jours avant les activités.

PLÉNIÈRE CANNABIS

Par Emilie Archambault, agente de liaison
Nourri-Source Laurentides

14 décembre 2022 et 15 mars 2023, de 19h à
20h30, en visioconférence

Cette plénière est en premier lieu un retour sur la formation Parlons Cannabis!, suivi de diverses mises en situation pour mettre en pratique les connaissances acquises lors du visionnement de la formation. Il est obligatoire d'avoir suivi la formation Parlons Cannabis!, disponible sur la plateforme de formation continue, pour participer à la plénière.

**Inscription à partir du 14 novembre 2022 et
du 15 février 2023**

PROGRAMMATION 2022-2023

SECTION BÉNÉVOLE

FORMATION : LE TIRE-ALLAITEMENT

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

18 Janvier 2023, de 19h à 20h30,
en visioconférence

Le tire-allaitement apporte son lot de questionnements de la part des familles allaitantes. Cette formation donne des trucs pour récolter un maximum de lait et parle des différents types de tire-laits ainsi que comment soutenir les filleules qui ont choisi le tire-allaitement exclusif.

Inscription à partir du 19 décembre 2022

FORMATION : ÉCOUTE ACTIVE ET LA COMMUNICATION INSTANTANÉE

Par Geneviève Gobeil, psychosociologue et formatrice

8 février 2023, de 19h à 21h, en visioconférence

Geneviève Gobeil offre un atelier de 2 heures pour explorer et bonifier vos habiletés à écouter activement les gens qui vous entourent. Que ce soit à travers une écoute "standard", donc de vive voix, ou encore avec un mode de communication instantanée, comme le texto ou le clavardage, découvrez des techniques d'écoute active éprouvées par les experts.

Testez vos connaissances et vos habiletés à écouter et passez à l'action!

Inscription à partir du 9 janvier 2023

FORMATION : COPARENTALITÉ : VIVRE L'ALLAITEMENT EN ÉQUIPE

Par Nourri-Source Laurentides

17 Mai 2023, de 19h à 20h30, en visioconférence

Cette formation, présentée par l'équipe de Nourri-Source Laurentides, expose l'allaitement comme un travail d'équipe où tous collaborent ensemble. On vous offre des outils pour inclure l'autre conjoint dans le soutien de la maman et pour qu'ensemble ils puissent ouvrir la discussion sur leurs nouveaux rôles et comment ils les vivent.

Inscription à partir du 17 avril 2023

CAUSERIE : PREMIER APPEL

Par Emilie Archambault, agente de liaison
Nourri-Source Laurentides

En visioconférence, date et heure
selon la demande

Cette causerie s'adresse aux bénévoles souhaitant obtenir des pistes pour que leur premier appel avec leur filleule, que ce soit en prénatal ou en postnatal, démontre de la souplesse et du discernement. Cette rencontre permet de définir le rôle de la marraine d'allaitement lors du premier appel, en plus de développer des outils et d'échanger entre mairaines d'allaitement.

Pour vous inscrire aux activités,
veuillez vous rendre au :

nourrisourcelaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent
30 jours avant les activités.

**“ Être marraine, c'est d'aider les futures
mamans avec des réponses à leurs questions et
inquiétudes sur l'allaitement et la maternité.**

**C'est d'être une ressource disponible pour les
accompagner vers une expérience mémorable!
De belles rencontres garanties! “**

Joignez-vous à la belle et grande équipe de Nourri-Source Laurentides!

Pour devenir bénévole, communiquez avec nous:

☎ (450) 990-1031

✉ laurentides@nourrisource.org

🌐 nourrisourcelaurentides.ca/devenir-benevole/

PROGRAMMATION PARTENAIRES

VENEZ DÉCOUVRIR NOURRI-SOURCE LAURENTIDES!

L'équipe de Nourri-Source Laurentides vous donne rendez-vous pour 30 minutes en visioconférence afin de vous présenter l'organisme.

Ces rendez-vous seront enregistrés et par la suite disponibles pour visionnement sur notre site Internet, dans la section partenaires.

LES SERVICES ET NOUVEAUTÉS NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

6 septembre 2022, 13h à 13h30, en visioconférence

COMMENT RÉFÉRER LES FAMILLES VERS NOS SERVICES

31 janvier 2023, 13h à 13h30, en visioconférence

FORMATION : COMMENT SOUTENIR LA FAMILLE ALLAITANTE

Par Hélène Côté, Infirmière clinicienne

18 avril 2023, 11h à 12h, en visioconférence

Cette formation s'adresse à tous nos partenaires qui souhaitent échanger et discuter des diverses façons pour soutenir les familles allaitantes. Plusieurs sujets seront abordés, tels que la connaissance des droits des familles allaitantes, les outils pour les supporter et les accompagner dans leur choix d'allaitement ou encore comment adapter l'environnement physique pour bien les accueillir.

Inscription à partir du 20 mars 2023

Pour vous inscrire aux activités,
veuillez vous rendre au :

nourrisourcelalaurentides.ca/calendrier/

Les inscriptions commencent
30 jours avant les activités.

