



# PROGRAMMATION 2023-2024

---

Activités, formations  
et plus pour les  
Familles allaitantes · Bénévoles · Partenaires  
et intervenants du milieu de la périnatalité



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES



Pour vous inscrire aux formations,  
veuillez vous rendre au :

[nourrisourcelarentides.ca/calendrier](http://nourrisourcelarentides.ca/calendrier)

et sélectionner l'activité de votre choix.  
L'inscription commence  
30 jours avant la formation.

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



Facebook: Nourri-Source Laurentides

Instagram: ns\_laurentides

YouTube: Nourri-Source Laurentides

Nous déployons une panoplie de services pour répondre aux besoins des familles.

Que ce soit pour obtenir du soutien en allaitement, briser l'isolement ou trouver des services et du matériel en allaitement, **Nourri-Source Laurentides** est là pour vous!

## SERVICES

### SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE AVEC UNE MARRAINE D'ALLAITEMENT OU UN PÈRE-BÉNÉVOLE

Pour les familles qui veulent **parler** d'allaitement ou de parentalité, obtenir du **soutien** téléphonique, de **l'information** et des **conseils** techniques sur l'allaitement maternel et ce, avant ou après l'accouchement.

### HALTE-ALLAITEMENT

Pour la famille qui désire **échanger** avec d'autres mamans qui vivent l'allaitement, **poser** des questions en lien avec l'allaitement, **discuter** avec d'autres parents et **s'informer** sur une variété de sujets touchant à la période périnatale.

### ATELIER À CHACUN SON HISTOIRE\*

Pour les familles d'enfant(s) de 0 à 2 ans ayant vécu un accouchement éprouvant, des difficultés importantes en allaitement ou un deuil et qui recherchent un **espace de discussions sécuritaires**.

En collaboration avec le Centre Marie Eve et la Maison de la Famille du Nord, les discussions sont soutenues par une intervenante en allaitement et une accompagnatrice du centre.

### ATELIER PRÉNATAL THÉORIQUE ET PRATIQUE: PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT\*

Pour la famille qui **désire** allaiter, mais aussi pour la mère qui se **pose** encore plusieurs questions sur l'allaitement. L'atelier est offert en 2 volets: **théorique** en visioconférence et **pratique** en présentiel.

Cet atelier est animé par une infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC.

## CLINIQUE COMMUNAUTAIRE D'ALLAITEMENT\*

Pour la maman qui rencontre une **problématique** dans son allaitement et qui cherche des **réponses** à ses questions, soit pour vérifier la mise au sein et pour la diriger, au besoin, vers des services adaptés.

La consultation est faite par une infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC.

#### \*Inscription obligatoire:

Vous trouverez les formulaires d'inscription sur notre site Internet, dans la section Services:

[nourrisourcelarentides.ca/services](http://nourrisourcelarentides.ca/services)

## PLUSIEURS AUTRES SERVICES NSL DISPONIBLES EN TOUT TEMPS

- Location de tire-laits
- Portathèque et achat de porte-bébés neufs
- Achat de matériel et de sous-vêtements d'allaitement
- Fiches et outils en allaitement
- Friperie de vêtements et accessoires de maternité et allaitement

Pour ne rien manquer de nos diverses implications dans la magnifique région des Laurentides:

Inscrivez-vous à notre infolettre!



# PROGRAMMATION 2023-2024

## SECTION FAMILLES ALLAITANTES

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

Nourri-Source Laurentides a développé une programmation complète pour répondre aux questions fréquentes des familles.

Cette année, nous ajoutons **3 nouvelles formations** qui seront disponibles gratuitement dans notre boutique en ligne pour visionnement.

[nourrisourcelautentides.ca/boutique](https://nourrisourcelautentides.ca/boutique)

NOUVELLES FORMATIONS	PRÉSENTÉES PAR
Lactation induite et relactation : pour mieux les comprendre	<b>Isabelle Côté</b> , infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC (janvier 2024)
Les différents types et les bienfaits du portage pour les familles	<b>L'équipe de monitrices de portage certifiées Nourri-Source Laurentides</b> (février 2024)
Le sevrage	<b>Jeanne Maynard</b> , infirmière clinicienne (mai 2024)

Il est encore possible de visionner les formations suivantes, et ce, gratuitement :

FORMATIONS	PRÉSENTÉES PAR
Démystifier les freins de langue	<b>Jeanne Maynard</b> , infirmière clinicienne
Le sommeil chez bébé	<b>Amélie Blanchette</b> , accompagnante à la naissance
Le retour au travail	<b>L'équipe de Nourri-Source Laurentides</b>
L'intégration au service de garde	<b>L'équipe de Nourri-Source Laurentides</b>

### PODCAST AVEC SARAH HAMEL

En partenariat avec Sarah Hamel, Nourri-Source Laurentides est fier de vous présenter le podcast **Le temps d'une tétée**. On vous propose d'en apprendre sur des sujets intéressants, briser des tabous et surtout... vous rappeler que vous êtes des parents extraordinaires et que NSL est là pour vous!

Écoutez nos podcasts, discutés entre Sarah Hamel, psychoéducatrice, Ariane Ratté, intervenante en psychoéducation et Emilie Archambault, intervenante en allaitement.



#### DÉJÀ DISPONIBLE EN LIGNE :

- Le retour au travail
- Le momshaming

#### À VENIR :

- La culpabilité (septembre 2023)
- Comment éviter l'angoisse de l'introduction des solides (janvier 2024)
- Le maternage et le cododo: Comment s'outiller pour répondre aux commentaires "p(r)oches"? (avril 2024)

# PROGRAMMATION 2023-2024

## SECTION FAMILLES ALLAITANTES

### GESTION DE L'ÉNERGIE EN POSTNATAL

Par Karoline Lachaine, doula spécialisée en postnatal, PDG Relevailles Laurentides

21 septembre 2023, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette formation s'adresse à toutes les futures et nouvelles mamans qui souhaitent se préparer ou optimiser leur expérience de maternité.

Ensemble, les principaux enjeux et idéaux de la maternité qui nuisent à l'épanouissement maternel seront explorés. Les familles seront également guidées vers des pistes de réflexions et des actions concrètes dans la vie de maman pour reprendre le pouvoir sur son énergie!

### LES DIFFÉRENTS MOYENS DE CONTRACEPTION ET L'ALLAITEMENT

Par Maggy Papineau, infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne

19 octobre 2023, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette formation permet aux mamans de faire un choix éclairé sur le choix du moyen de contraception. Ceux-ci ont-ils des impacts sur l'allaitement? Quels sont les avantages et/ou les inconvénients et quels choix sont compatibles avec mon allaitement?

### L'ÉGALITÉ DANS LE COUPLE: LES BASES D'UNE RELATION SAINTE

Par Roxanne Forget-Cummings, intervenante au volet prévention et sensibilisation

8 novembre 2023 et 11 juin 2024, de 10h à 11h30, aux locaux de Nourri-Source Laurentides

Cet atelier interactif permet de mettre en lumière les bases d'une relation saine. L'arrivée de bébé dans un couple peut être déstabilisant et l'intervenante proposera quelques pistes de réflexion pour conserver l'égalité dans le couple et savoir reconnaître une relation malsaine.

**8 novembre:** Local de Saint-Jérôme, situé au 485, rue Labelle.

**11 juin:** Local de Sainte-Agathe, situé au 130, rue Principale Est.

### FORMATION PRÉNATALE: L'IMPORTANCE DU VILLAGE

Par Ariane Ratté, intervenante en psychoéducation

12 décembre 2023, de 19h à 21h30, en visioconférence

On dit souvent qu'il faut un village pour élever un enfant. Cette formation est offerte aux mamans enceintes et à leur village! Venez découvrir l'importance de votre réseau, les attentes et rôles de chacun.

Pour vous inscrire aux activités, veuillez vous rendre au:

[nourrisourcelautentides.ca/calendrier](http://nourrisourcelautentides.ca/calendrier)

Les inscriptions commencent 30 jours avant les activités.



# PROGRAMMATION 2023-2024

## FAMILLE

### LACTATION INDUITE ET RELACTATION: POUR MIEUX LES COMPRENDRE

Par Isabelle Côté, infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC

24 janvier 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cet atelier permet de différencier la lactation induite, soit de stimuler la lactation lorsqu'il n'y a pas eu de grossesse ou quand l'allaitement n'a pas été démarré dès le début et la relactation, soit de recommencer un allaitement, en plus de détailler les étapes et protocoles de chacune. Avant tout, l'équipe NSL vous assure que vous serez accompagnée dans toutes les étapes de ce beau projet, et cela, dans le respect de vos choix et valeurs.

*Suite à la formation, l'enregistrement sera disponible gratuitement sur la boutique en ligne pour visionnement.*

### RÉGIME D'ÉVICTION

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

15 mars 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette formation permet aux familles de mieux comprendre ce qu'est un régime d'éviction. Les sujets suivants seront abordés: comment identifier les signes, bien comprendre ce que cela comporte, comment éviter les carences et surtout, l'importance d'aller chercher l'aide et le soutien d'un professionnel.

### LE SEVRAGE

Par Jeanne Maynard, infirmière clinicienne

13 mai 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette formation, pleine de bienveillance, permet aux familles de bien se préparer au sevrage et ce, quel que soit l'âge de bébé, la raison ou la situation.

*Suite à la formation, l'enregistrement sera disponible gratuitement sur la boutique en ligne pour visionnement.*

Pour vous inscrire aux activités, veuillez vous rendre au:

[nourrisourcelarentides.ca/calendrier](https://nourrisourcelarentides.ca/calendrier)

Les inscriptions commencent 30 jours avant les activités.



# PROGRAMMATION 2023-2024

## PORTAGE

Les monitrices de portage, formées avec l'Institut National du Portage des Enfants (INPE), ont mis en place une programmation variée sur les différents besoins des parents et des bébés.

**Plusieurs ateliers sont offerts tout au long de l'année sur l'ensemble du territoire des Laurentides.**

**Suivez-nous pour tout connaître de la programmation portage!**



Nourri-Source Laurentides



[nourrisourcelautentides.ca/services/ateliers-portage](https://nourrisourcelautentides.ca/services/ateliers-portage)

### PLUSIEURS SERVICES DISPONIBLES

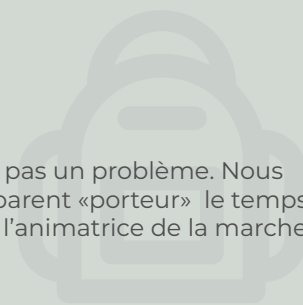
- Location de porte-bébés
- Cliniques d'ajustement
- Ateliers semi-privés

## EMPORTE-MOI

Vous avez été plusieurs à nous redemander cette activité!

Venez découvrir les joies de bouger avec bébé. Vous n'avez pas de porte-bébé ? Ceci n'est pas un problème. Nous offrons la location de porte-bébé préformé ou de randonnée, et ce, gratuitement pour le parent «porteur» le temps de l'activité. Une monitrice de portage sera sur place pour vous aider avec l'ajustement et l'animatrice de la marche s'assurera de vous faire bouger tout en s'amusant!

*Toutes les informations seront annoncées sur notre calendrier des activités.*



## PROGRAMMATION

### LES DIFFÉRENTS TYPES ET LES BIENFAITS DU PORTAGE POUR LES FAMILLES

Par l'équipe NSL de monitrices de portage certifiées

**7 février 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence**

Cette séance d'informations a pour but d'apprendre aux familles 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.

*Suite à la formation, l'enregistrement sera disponible gratuitement sur la boutique en ligne pour visionnement.*

### FORMATION PRÉNATALE : À LA DÉCOUVERTE DU PEAU À PEAU

Par l'équipe NSL de monitrices de portage certifiées

**10 avril 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence**

Cette séance d'informations permet d'apprendre les nombreux bénéfices, les risques et la pratique sécuritaire du peau à peau. Aucun prérequis ou matériel n'est nécessaire pour suivre cette formation. Les femmes enceintes et les papas sont les bienvenus.

**Pour vous inscrire aux activités,**  
veuillez vous rendre au :

**[nourrisourcelautentides.ca/calendrier](https://nourrisourcelautentides.ca/calendrier)**

Les inscriptions commencent  
30 jours avant les activités.

# PROGRAMMATION 2023-2024 BÉNÉVOLES

## POURQUOI SUIS-JE DEVENUE MARRAINE D'ALLAITEMENT ?

**J'ai voulu donner aux mamans allaitantes le soutien que j'aurais voulu avoir.**

À part ma mère et ma sœur, j'étais la seule dans mon entourage à avoir des enfants, puis à les allaiter. Mon «village» était très, très restreint.

À mon deuxième bébé, j'ai commencé l'allaitement avec une mauvaise prise. On avait supposé, puisqu'il s'agissait de mon deuxième enfant, que je n'avais pas besoin d'aide pour l'allaitement. J'avais mal et ayant droit à seulement 24 heures à l'hôpital après l'accouchement, j'espérais avoir de l'aide avant de retourner chez moi et affronter la poussée de croissance du 3<sup>e</sup> jour. C'était la 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> infirmière à qui j'ai demandé de l'aide qui a finalement pu me donner un coup de main.

Puis, j'ai dû apprendre à vivre pendant des semaines avec un réflexe d'éjection dysphorique. Plus tard, les canaux bloqués et les mastites ont fait leur chemin jusqu'à moi.

Vivre ces problématiques seule est éprouvant, surtout si on possède peu d'informations et que notre réseau n'est pas familier avec l'allaitement.

**Devenir marraine d'allaitement, c'était pour moi une manière d'offrir le village de soutien tant promis aux nouvelles mères, auquel j'avais aussi souhaité avoir.**

**Car je souhaite supporter les familles allaitantes dans ce défi incroyable qu'est d'allaiter un enfant.**

**Allaiter amène de nombreux bienfaits importants à promouvoir, dans le respect des volontés de chacun. Je souhaite informer, supporter et guider les parents dans leurs choix parentaux en lien avec l'allaitement.**

La formation pour devenir marraine d'allaitement Nourri-Source Laurentides se fait en ligne, à votre rythme! Pour vous accompagner dans votre cheminement et faciliter vos apprentissages, des plénières et des ateliers d'échanges sont ajoutés au déroulement.

**Joignez-vous à la belle et grande équipe de Nourri-Source Laurentides!  
Pour devenir bénévole, communiquez avec nous:**

(450) 990-1031

[laurentides@nourrisource.org](mailto:laurentides@nourrisource.org)

[nourrisourcelautentides.ca/devenir-benevole](http://nourrisourcelautentides.ca/devenir-benevole)

**Avis aux mamans qui se joindront à la magnifique équipe de bénévoles Nourri-Source Laurentides, des ateliers PREMIER APPEL seront présentés tous les mois à nos locaux.**

*C'est le moment parfait pour mettre en pratique vos apprentissages et vous préparer pour votre premier appel avec une maman, votre filleule!*

# PROGRAMMATION 2023-2024

## BÉNÉVOLES

### CE QUI PEUT SE PASSER À L'AUTRE "BOUT DU FIL"

Par Sonya Horan, consultante en lactation, IBCLC

12 septembre 2023, de 19h30 à 21h, en visioconférence

Cette formation permet aux bénévoles d'avoir une meilleure idée de ce qui peut se passer à l'autre bout du fil en lien avec la mise au sein et offrir un soutien téléphonique plus personnalisé. Cette formation est un parfait mélange entre la théorie et des ateliers pratiques sur les situations les plus courantes.

### ALLAITEMENT DE JUMEAUX

Par Dr Valérie Lavigne, chiropraticienne, D.C. MSc.

14 novembre 2023, de 19h à 20h30, en visioconférence

Cette conférence aide à comprendre la biologie des jumeaux et à revoir les différentes statistiques ainsi que les réactions à l'annonce d'une grossesse multiple. Il sera question, entre autres, des différentes situations d'allaitement et comment aider les mamans dans ce processus, tout en répondant aux questions courantes, comme : allaiter ensemble ou séparé ? Une révision de certaines données probantes sera faite !

### ÉCOUTE ACTIVE ET LA COMMUNICATION INSTANTANÉE

Par Geneviève Gobeil, psychosociologue et formatrice

7 décembre 2023, de 19h à 21h, en visioconférence

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 !

Pour vous inscrire aux activités,  
veuillez vous rendre au :

[nourrisourcelarentides.ca/calendrier](http://nourrisourcelarentides.ca/calendrier)

Les inscriptions commencent  
30 jours avant les activités.

### DEUIL DE L'ALLAITEMENT: BIEN COACHER LE SEVRAGE

Par Amélie Blanchette, accompagnante à la naissance

16 janvier 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence

Cette formation permet aux bénévoles de s'outiller afin de bien accompagner les familles dans le sevrage. Quelles que soient les raisons qui amènent le sevrage, le bénévole verra à travers cette formation comment bien guider les familles dans le respect de leur valeurs.

### IMPACT DES INTERVENTIONS OBSTÉTRICALES SUR L'ALLAITEMENT

Par Diane Tousignant, inf., DESS, IBCLC

21 février 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence

Cette formation permet aux bénévoles de comprendre les impacts possibles sur le début de l'allaitement maternel lorsque des interventions obstétricales sont nécessaires. La formatrice expliquera les effets de certaines pratiques et vous proposera des pistes de solutions.

### LA MATRESCENCE

Par Karoline Lachaine, doula spécialisée en postnatal, PDG Relevailles Laurentides

28 mars 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence

Cette formation s'adresse aux intervenants et bénévoles qui accompagnent les mères en postnatal. Ensemble, vous explorerez les besoins de la mère afin de l'accompagner dans la définition de son nouveau rôle et adoucir la crise identitaire qui vient avec chaque naissance. Vous serez guidés vers des pistes de réflexion et sur des actions concrètes à proposer pour augmenter la joie, le sentiment de satisfaction et d'adaptation des mères que vous accompagnez.

### COMPRENDRE LE RÉFLEXE D'ÉJECTION DYSPHORIQUE

Par Mirabelle Lavoie, IBCLC et sage-femme

4 juin, de 19h à 20h30, en visioconférence

Cette formation permet aux bénévoles de mieux comprendre les causes et comment détecter le réflexe d'éjection dysphorique. Des conseils pour aider la maman seront partagés ainsi que des pistes de réflexion.



# PROGRAMMATION 2023-2024

## PARTENAIRES ET INTERVENANTS DU MILIEU DE LA PÉRINATALITÉ

### VEZ DÉCOUVRIR NOURRI-SOURCE LAURENTIDES: LES SERVICES ET NOUVEAUTÉS

Par Nourri-Source Laurentides

6 septembre 2023, de 13h à 13h30,  
en visioconférence

L'équipe de Nourri-Source Laurentides vous donne rendez-vous pour 30 minutes en visioconférence afin de vous présenter l'organisme. Ce rendez-vous est enregistré et par la suite disponible pour visionnement sur notre site Internet, dans la section partenaires.

### COMMENT AMÉNAGER UN ESPACE ALLAITEMENT POUR LES FAMILLES

Par Nourri-Source Laurentides

### REPORTÉE EN SEPTEMBRE 2024

L'équipe de Nourri-Source Laurentides vous propose des outils et des suggestions afin de mettre en place, dans votre établissement, un espace accueillant et adapté aux besoins de la famille allaitante.



### Les partenaires et intervenants du milieu de la périnatalité ont accès en tout temps à la programmation Familles.

Cette année, certaines formations de la programmation Bénévoles seront également disponibles pour vous, et ce, gratuitement:

### IMPACT DES INTERVENTIONS OBSTÉTRICALES SUR L'ALLAITEMENT

Par Diane Tousignant, inf., DESS, IBCLC

21 février 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence

### LA MATRESCENCE

Par Karoline Lachaine, doula spécialisée en postnatal,  
PDG Relevailles Laurentides

28 mars 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence

Pour vous inscrire aux activités,  
veuillez vous rendre au:  
[nourrisourcelausentides.ca/calendrier](https://nourrisourcelausentides.ca/calendrier)

Les inscriptions commencent  
30 jours avant les activités.

