



## Les ressources en français de Meilleur départ

Au cours des dernières semaines j'ai effectué quelques ateliers et expositions auprès d'intervenants francophones de l'Ontario et j'ai été surprise de voir que plusieurs d'entre vous n'étiez pas familiers avec certaines de nos ressources en français. Ce court bulletin vise donc à mettre en valeur certaines de ces ressources.

*Louise Choquette, Consultante bilingue en promotion de la santé*

Pour consulter toutes nos ressources: [www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org).

## Maman en santé, bébé en santé Cours virtuel sur l'allaitement

Il s'agit d'un cours bilingue, gratuit, en ligne sur l'allaitement maternel. Le cours est disposé dans un format facilement accessible par sujet. Veuillez ouvrir une session et suivre le cours à votre propre rythme. Une fois que vous aurez terminé le cours avec succès, vous pouvez faire une demande de certificat de réussite.

*À noter: l'interface d'inscription est en anglais dû aux limitations de Moodle mais le cours est en français.*

[Pour plus de détails](#)



## L'allaitement, ça compte: Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leurs familles



Ce livret aidera les femmes et leurs familles à travers le processus d'allaitement : la décision prénatale d'allaiter, les expériences initiales d'allaitement, la confiance et le succès. Les sujets incluent : prendre une décision éclairée, initier l'allaitement, apprendre à allaiter, exprimer et conserver le lait, les inquiétudes courantes et où obtenir de l'aide. Ce livret a été révisé par plusieurs familles attendant un bébé ou allaitant et contient leurs citations. Sujets additionnels: [l'obstruction des conduits lactifères](#), [l'infection mammaire \(mastite\)](#) et [le muquet](#) sont expliqués dans trois feuillets téléchargeables.

[Pour plus de détails](#)

## Apprendre à jouer et jouer pour apprendre: Se préparer pour l'école

Ce livret répondra aux questions des parents et de toute personne qui s'occupe des enfants. On y explique comment les enfants apprennent dès leur naissance et comment les parents et les autres personnes responsables peuvent préparer les enfants pour leur entrée à la maternelle et au-delà. Une attention particulière est accordée aux thèmes de l'attachement, de l'autorégulation et du jeu.

[Pour plus de détails](#)



---

## Atelier prêt à l'emploi: Tisser des liens avec votre bébé



Vous cherchez un atelier à offrir aux parents mais avez peu de temps pour le préparer? En voici un tout prêt pour vous! L'objectif de cet atelier est de donner aux parents des conseils pratiques et des messages simples sur le sujet de l'attachement parent-enfant.

[Pour plus de détails](#)

---

## À vous de jouer!

Le contenu de la trousse À vous de jouer! A été mis à jour et est téléchargeable gratuitement. Vous obtiendrez des listes de ressources, d'idées et de renseignements sur la recherche dans le domaine de l'activité physique et la petite enfance.

[Pour plus de détails](#)

### Ce que révèle la recherche...

sur l'activité physique et la petite enfance

### Ressources

pour l'activité physique et la petite enfance

### Idées rebondissantes...

...de plaisir!



## Cocktails sans alcool pour maman

Vous trouverez dans ce dépliant des recettes de cocktails sans alcool des plus délicieux.

[Pour plus de détails](#)

## Empruntez gratuitement nos présentoirs!

Vous avez un événement public et cherchez à attirer l'attention sur certains thèmes? Le Centre de ressource a quelques présentoirs disponibles pour prêt. La plupart sont de grandes affiches laminées sur papier qui peuvent se rouler dans un tube. Les frais d'envoi pour le retour devront être payé par les organisations qui emprunteront les présentoirs.

[Pour plus de détails](#)



## Demandez une consultation!

Nous acceptons présentement les demandes de consultations en français. Celles-ci sont gratuites. Une consultation est une rencontre face-à-face avec votre personnel ou des intervenants locaux travaillant sur un même thème. Ces consultations peuvent vous assister avec des problématiques qui nécessitent plus de planification. Elles sont comme des ateliers « sur mesure », pour rencontrer vos besoins spécifiques. Les sujets de consultations peuvent inclure :

- La santé avant la conception
- La grossesse
- Le post-partum
- La santé et le développement des enfants

Pour plus de détails, communiquez avec [Louise Choquette](#) ou [Marie Brisson](#).

Pour ôter votre nom de cette liste de distribution, ou pour nous faire part de vos commentaires, veuillez envoyer un courriel à [l.choquette@nexussante.ca](mailto:l.choquette@nexussante.ca).