

Votre nouvelle rédactrice,  
**Nadine Paquette,**  
 Marraine d'allaitement

**B**onjour à tous et à toutes! J'aimerais particulièrement saluer celles qui fêteront leur toute première Fête des mères cette année. Quelle fierté vous aurez à ce que votre entourage souligne ce nouveau rôle qui prend désormais une gigantesque place dans votre vie! Bonne fête à toutes les mamans! Les papas ne devant pas être en reste, je leur souhaite aussi une très belle fête des pères!

Je profite aussi de l'occasion pour me présenter comme nouvelle rédactrice en chef du journal et pour attirer votre attention sur l'excellent travail effectué par Chantal Bonneau ces dernières années. Merci Chantal! Espérons que je saurai être à la hauteur!

Je suis donc marraine d'allaitement et fière maman d'un charmant petit garçon de 15 mois, que j'ai allaité pendant 9 ½ mois. Je sais donc à quel point on peut être fatiguée lorsqu'on

a un tout petit à allaiter, surtout au début. Toutefois, il est important de garder la forme et le moral. Il existe une foule de petites choses qu'on peut faire pour récupérer. Bien s'alimenter en fait partie et le journal vous propose de petites recettes pour vous y aider. En plus, vous trouverez dans ce numéro du journal, un article d'Isabelle Sénécal sur l'allaitement et l'exercice qui, sans doute, éclairera bien des lanternes! En ce qui concerne le moral, quoi de mieux que de recommencer à faire des sorties tout en trimbalant le petit être qui prend le plus de place dans notre vie! Grâce à l'article d'Annie Michaud, vous connaîtrez les endroits publics accueillants pour allaiter. Et, pourquoi pas, dodo avec bébé? On vous dira que vous allez le gâter? Il sera plutôt gâté d'avoir une maman souriante et heureuse! Vous trouverez d'ailleurs un témoignage éloquent d'une maman à ce sujet.

Aussi, j'aimerais souligner le fait que le CLSC poursuit ses efforts en ce qui a trait à l'initiative «Ami des bébés». Louise Godin, qui représente **La mère à boire** devant le comité, nous trace

un court portrait de la situation.

En terminant, je souhaite à tous un été chaud et ensoleillé, ainsi que de belles vacances pour ceux qui auront la chance d'en prendre. Munissez-vous de crème solaire, pour vous comme pour votre petit de plus de six mois. Prenez aussi grand soin de bien l'hydrater, puisqu'il risque de souffrir de la canicule lui aussi. Bon été et, comme le dit Clotilde Francis dans son article, «bon voyage, Bambinos»!!



## SOMMAIRE

Page 1	Mot de la rédactrice
Page 2	Allaiter confortablement partout
Page 3	Initiative Ami des bébés
Page 4	La vérité sur l'exercice et l'allaitement
Page 5	Bon voyage Bambinos
Page 5	Témoignage
Page 6	Varia

## CE JOURNAL SERA PUBLIÉ QUATRE FOIS PAR ANNÉE

Responsable du journal: Nadine Paquette  
 Coordination: Naznin Hébert (CLSC)  
 Mise en page: Cynthia Shanks (Stratège Idées)  
 Collaboration: Clotilde Francis, Louise Godin, Marie-Françoise Hervieu, Annie Mathieu, Liliane Martineau et Isabelle Sénécal.

# ALLAITER CONFORTABLEMENT PARTOUT?

Par **Annie Mathieu**, marraine d'allaitement  
En collaboration avec les Mairaines de **La mère à boire**

Qui ne s'est pas déjà demandé lors du magasinage ou d'une petite randonnée avec bébé à quel endroit on allait lui donner à boire... Surtout lorsque bébé a besoin d'un peu de tranquillité pour se concentrer ou que maman n'est pas à l'aise d'allaiter en public.

J'ai demandé l'aide des mairaines d'allaitement de **La mère à boire** pour compléter une petite liste sur les meilleurs endroits pour allaiter. Voici donc les réponses que j'ai reçues :

- Chez Ikea (Boucherville), il y a des salles de bain familiales avec des chaises très confortables. Les couches et lingettes sont fournies et on peut barrer la porte pour ne pas se faire déranger. Les toilettes sont équipées d'un petit siège pour attacher bébé devant soi pendant que l'on fait nos petits besoins... Au restaurant, il y a des tables et chaises hautes pour faire manger les plus grands. Ils ont aussi des bavettes.
- Aux Ailes de la Mode du Mail Champlain (Brossard), juste à côté du Service à la clientèle, il y a 2 salles d'allaitement avec micro-ondes, divans, coussins d'allaitement, couches et serviettes. C'est très confortable et chaleureux. Il y a même des photos des bébés et des commentaires des mamans qui ont profité des salles.
- Chez Sears du Mail Champlain (Brossard), au 2<sup>ème</sup> étage, non loin du rayon de l'électronique, il faut aller dans les toilettes. Il y a une belle salle avec des divans et un endroit où l'on peut changer les couches.
- Il y a aussi un endroit très bien dans le Mail Champlain (Brossard) près des toilettes des restos (il faut demander la clef au dernier resto du coin). Il y a un four à micro-ondes, une table à langer et un lavabo. Il y a de la place pour 1-2 mamans.
- Au Loblaws sur Panama (près de l'autoparc de Brossard) il y a un petit resto au 2<sup>ème</sup> étage. C'est peu occupé et ça dépanne.
- Aux promenades St-Bruno, les salons d'allaitement se trouvent au 2<sup>ème</sup> étage à côté de la boutique de chèques- cadeaux, tout près du Service à la clientèle, entre Le Garage et Jacob Junior. On y trouve trois fauteuils et coussins, micro-ondes, distributrice d'eau, table à langer et lavabos. 5-6 mamans peuvent s'y installer.
- Au Gap (promenades St-Bruno), on peut aller dans les cabines d'essayage car il n'y a pas de bancs dans le magasin. Bien que plusieurs personnes attendaient d'essayer des vêtements, on a ouvert une cabine rapidement à notre mairaine.
- Tous les mardis au Cinémas Guzzo de la région de Montréal (Rive-sud et Rive-nord incluses) c'est ouvert spécialement pour les mamans et leur bébé (movies4mommies.com ou cinemaguzzo.com). On y présente deux films à 13H30 (1 en anglais et l'autre en français). Les salles sont dotées de table à langer, des couches sont disponibles et toute la famille est invitée. C'est gratuit pour les tout-petits. On allaite confortablement calée dans notre fauteuil de cinéma. Ça fait changement des centres commerciaux!!!
- Dans certains Payless, on peut s'installer à l'arrière et il n'y a pas de problème. Ce n'est pas un local fermé comme les autres mentionnés, mais ça dépanne. (Cette fois, on a essayé celui des Promenades de la cathédrale, au centre-ville de Montréal).
- Au café du Mountain Equipment Co-op au Nord de Montréal (près du Marché Central), il n'y a jamais beaucoup de monde au café et il y a des bancs assez confortables pour allaiter.
- Au Simon's Centre-Ville, le Service à la clientèle a fourni une pièce plus isolée, soit un bureau à l'étage à l'une de nos mairaines.
- Chez Thymes maternité (Brossard), on peut utiliser une chaise dans un coin ou s'isoler dans les cabines d'essayage.
- Chez IGA (St-Lambert), on a allaité dans le bureau du patron!
- Dans la voiture!
- Wall Mart (Brossard) : il faut aller dans les cabines d'essayage ou encore aux mises de côté.

Enfin, même si un endroit ne semble pas offrir de local pour allaiter, on peut s'informer au Service à la clientèle qui, règle générale, nous offre un endroit plus isolé. La plupart des bureaux gouvernementaux, banques ou institutions un peu sérieuses, ont prévu un petit coin à cet effet.

Bien sûr, le meilleur endroit devrait être: PARTOUT. N'a-t-on pas le droit de donner un biberon à un bébé n'importe où? Saviez-vous qu'en Suède, il y a un groupe de support pour les mamans qui n'allaitent pas? Peut-être qu'un jour on parlera ici d'endroits isolés pour les mamans qui n'allaitent pas! À ce moment-là, on pourra parler de "culture d'allaitement".

Avez vous des commentaires sur cet article? Des endroits à nous faire connaître? Ecrivez-nous sur notre site web!



## INITIATIVE AMI DES BÉBÉS

Par **Louise Godin**, infirmière et responsable de La mère à boire

Dans le dernier numéro, l'Initiative «Ami des bébés» (IAB) a été présentée. Le CLSC Samuel-de-Champlain a posé sa candidature en vue d'obtenir l'appellation « Ami des bébés ». Un comité a été formé, le Comité IAB. Puisque **La mère à boire** est directement concernée par l'initiative « Ami des bébés », je siège sur ce comité avec madame Claudette Maguire, chef de programme, service Famille-Enfance-Jeunesse-Adultes

(FEJA), Naznin Hébert, infirmière et consultante en allaitement, service FEJA, et Lise Ouellet, organisatrice communautaire. Nous nous réunissons chaque mois. Notre priorité, en mars, a été de préparer le « Plan d'action » et de le remettre à l'Agence de développement à la date prévue. Maintenant, chacune à notre niveau, nous travaillons à la réalisation des objectifs à l'intérieur de l'échéancier prévu. Les prochaines réunions du

Comité IAB nous permettront d'harmoniser nos efforts.

Cet article a été approuvé par le Comité Initiative Ami des bébés du CLSC, le 7 avril 2004.



## LA VÉRITÉ SUR L'EXERCICE ET L'ALLAITEMENT

Par **Isabelle Sénécal**, PFS. PTS FIS Canfitpro

Vous êtes-vous déjà demandé si le lait maternel altérerait suite à une séance d'entraînement? Est-ce que les bébés peuvent même refuser de prendre le sein à cause qu'il est trop chaud ou goûte salé? Plusieurs nouvelles mamans ont posé ces questions. Les réponses sont basées sur des études et des recherches récentes et élimineront les incertitudes au sujet de l'exercice et de l'allaitement.

Avant de connaître les faits et mythes sur le sujet, laissez-moi vous féliciter sur votre choix de nutrition pour votre nouveau-né. Aucun autre supplément ou lait maternisé ne remplace le lait maternel. De plus, il est le choix le plus économique et est tout simplement le meilleur. Votre bébé sera à l'abri de plusieurs petites « bibites » et réduira, entre autres, ses risques de contracter des maladies pulmonaires. Maintenant, pour vous les mamans, vous réduirez les risques de cancer du sein et des ovaires, vous perdrez du poids beaucoup plus rapidement après l'allaitement et encore mieux, vous créerez une belle relation de proximité avec votre nouveau-né.

Selon les nouvelles lignes directrices des divers organismes, l'exercice n'est pas une raison d'arrêter l'allaitement. Les recherches ne démontrent aucun changement à la production de lait, à

sa qualité ou à son goût suite à une séance d'entraînement.

### « Est-ce que ma production de lait sera diminuée si je fais trop d'exercice? »

Selon les études, il n'y a pas eu de réduction dans la production de lait auprès des nouvelles mamans qui font de l'exercice. Par contre, il est bien important de s'hydrater avant, pendant et après l'exercice car la déshydratation peut causer une diminution de lait.

### « Est-ce que mon lait peut goûter «sûr» à cause de l'accumulation d'acide lactique? »

Si vous exécutez les exercices selon les lignes directrices, le goût restera le même. Plusieurs recherches ont prouvé qu'il n'y avait aucune altération au goût et d'autres mentionnent qu'il peut y avoir un léger changement. Il ne faut pas oublier que votre nouveau-né boira de 5 à 12 fois par jour. Si votre lait est altéré, les chances sont que les 4 à 11 fois suivantes, votre lait sera revenu à la normale.

### « Est-ce que la qualité de mon lait sera réduite? »

Aucun résultat n'a démontré que la qualité du lait était réduite sauf si l'exercice est exécuté très intensivement (2 heures et plus

intensivement). Rappelez vous que si votre bébé grandit et prend du poids normalement, votre lait est sûrement parfait pour lui/elle.

Allaiter son enfant et faire de l'exercice font bon ménage. Voici quelques trucs pour vous aidez à faire de votre choix, une belle expérience :

- Hydratez vous. Nourrir son nouveau-né nécessite environ 500 calories par jour de plus qu'en temps régulier et nécessite aussi beaucoup d'eau pour compenser les dépenses d'énergie.
- Supportez vos seins. Si c'est nécessaire, portez un soutien-gorge de sport en plus de votre soutien-gorge d'allaitement.
- Nourrissez votre nouveau-né avant de faire de l'exercice. Vous serez beaucoup plus confortable avec des seins moins lourds.
- Dénichez un gym/club avec une garderie. Vous pourrez amener votre bébé et vous entraîner sans souci car il/elle sera tout près.
- Écoutez votre corps. Les nuits blanches, les seins sensibles, l'adaptation au nouveau rôle de maman... Tous ces éléments peuvent vous fatiguer ou vous stresser. Écoutez votre corps et reposez-vous au besoin.

Suite p.4

# LA VÉRITÉ SUR L'EXERCICE ET L'ALLAITEMENT

Par **Isabelle Sénécal**, PFS. PTS FIS Canfitpro

• Petits pas. Tout comme l'exercice durant la grossesse, on doit l'approcher graduellement. Au début, commencez doucement et augmentez votre intensité et vos fréquences graduellement. Pensez à votre bébé et à vos besoins en premier.

Être active en période post-partum vous donnera l'énergie dont vous avez besoin pour les petits réveils nocturnes,

les activités quotidiennes, le transport de votre enfant et les mille et une choses qui l'accompagnent. Vous aurez l'endurance, la force musculaire et la flexibilité pour votre nouveau rôle de maman. L'exercice réduit aussi les risques de dépression post-partum.

Prendre le temps de donner à votre nouveau-né la meilleure nutrition possible est un investissement à long terme. Après tout, nous sommes

enceintes 1 ou 2 fois dans une vie (en moyenne!). Pourquoi ne pas profiter de ces petits moments intimes?

Isabelle est une professionnelle de l'entraînement physique et est spécialisée en entraînement pré et postnatal. Elle est fière maman de deux enfants. Elle est passionnée par le bien-être et aime offrir et éduquer sur les bienfaits de l'exercice, surtout en période de grossesse et en post-partum.

Si vous avez des questions ou commentaires, veuillez communiquer avec Isabelle au (514) 268-6385 ou via email à : [momentum\\_isabelle@hotmail.com](mailto:momentum_isabelle@hotmail.com)

## LES RECOMMANDATIONS PAR TRIMESTRE

### 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE

Si vous êtes sédentaire, il est recommandé d'attendre après la 13<sup>e</sup> semaine de grossesse avant de débuter un programme d'exercice. En attendant, optez pour un programme de marche.

Si vous êtes active, vous pouvez continuer votre programme avec l'accord de votre médecin.

Éviter les sports qui pourraient compromettre votre sécurité tels que l'équitation, ski alpin et nautique, patins à roues alignées...

#### 10 à 12 échelle Borg

Les compétitions devaient être suspendues durant la grossesse.

Éviter de faire de l'exercice durant les jours chauds et humides.

Bien vous hydrater avant, durant et après une séance d'exercice.

Écoutez votre corps.

### 2<sup>E</sup> TRIMESTRE

Maintenant que les inconforts sont moins présents, vous pouvez débuter ou progresser dans un programme d'exercice.

Éviter de faire des exercices sur le dos.

Opter pour des équipements stationnaires tels que la bicyclette, tapis roulant et appareils elliptiques. Attention aux « stairmaster ». Essayez les classes d'aérobic ou de yoga adaptées pour la femme enceinte. La nage ou aquafitness sont de bons choix.

#### 10 à 12 échelle Borg

Attention aux mouvements brusques et rapides.

Éviter de faire de l'exercice durant les jours chauds et humides.

Bien vous hydrater avant, durant et après une séance d'exercice.

Écoutez votre corps.

### 3<sup>E</sup> TRIMESTRE

Commencez à penser à diminuer l'intensité. Laissez votre corps dicter la durée de votre entraînement.

Continuez votre programme, tous vos efforts vont porter fruit. La constance est de rigueur.

Préparez bien vos techniques de respiration, relaxation et « focus ».

#### 10 à 12 échelle Borg

Éviter de faire de l'exercice durant les jours chauds et humides.

Bien vous hydrater avant, durant et après une séance d'exercice.

Écoutez votre corps.



## RECOMMANDATIONS POST-PARTUM

**Si vous avez eu un accouchement par césarienne, les déterminants pour débuter un programme d'exercice devraient être la guérison et la douleur. Attendez d'être bien rétablie de votre accouchement (environ 6 à 8 semaines):**

• Focaliser sur l'alimentation et l'hydratation;

• Faire de l'exercice régulièrement (2-3 fois par semaine) en augmentant graduellement. 15 minutes d'exercices cardio en progressant jusqu'à 30 minutes;

• Utilisez le test de la conversation pour déterminer le niveau d'intensité. Vous devriez être capable de parler

sans chercher votre souffle;

• Les exercices devraient laisser un sentiment de bien-être et ne doivent pas être associés à la douleur;

• Assurez-vous que votre bébé prend du poids normalement;

• Beaucoup de repos.

# BON VOYAGE BAMBINOS

Par **Clotilde Francis**, marraine d'allaitement

Mon Olivier a maintenant 2 ans et c'est la troisième fois qu'il prend l'avion (Cuba, France et Suisse). Il n'y a rien de sorcier à voyager avec Bébé et voici quelques trucs pour vous faciliter la vie.

Premièrement, et ça va vous sembler biaisé, mais l'allaitement aide énormément. Je m'explique : moins de bagages, merveilleux dans l'avion et sauveur quand la "tourista" cogne à la porte.

Pour ce qui est du stress lié aux bagages, il faut considérer la charge à laquelle vous avez droit. Vous devez vous renseigner auprès des compagnies aériennes pour savoir si la poussette et le siège d'auto compteront pour le surplus de poids. La poussette confortable avec espace de rangement est tellement pratique pour les dodos et pour trimbaler les bagages à main. Dans l'aéroport, c'est utile et fait important : les agents de bord vont la prendre seulement au moment de l'embarquement et vous la remettre sur la courroie avec les valises. Il faut l'enregistrer avec les valises pour avoir l'autocollant et le sac qui la protégera, puis on la garde pendant les heures

d'attente. Le siège d'auto peut se louer avec la voiture si c'est le cas, mais ce sont des frais supplémentaires.

En outre, prévoyez un bagage à main généreux avec le change, les collations et les divertissements. Les retards en avion peuvent être anxiogènes avec un poupon si on n'a pas prévu de l'extra. Habituellement, on a un traitement royal avec les enfants et ça vaut la peine de réserver un siège avec espace pour les jambes (bulk head seat, par téléphone dès que vous achetez vos billets avec un léger supplément chez certaines compagnies.) Il pourrait également y avoir un lit suspendu disponible (sky cot pour moins de 20 lbs). Les enfants de moins de 2 ans ne paient pas, n'ont ni siège ni repas, mais encore là, c'est selon le transporteur.

Bien entendu, voyager dans un tout compris, c'est reposant et moins casse-tête. Si on part pour une destination soleil au bord de la mer, on utilise peu de vêtements, peu de couches et beaucoup de lotion solaire. Olivier a un maillot combinaison thermique qui le protège du vent et du soleil : GÉNIAL! On n'a qu'à crémé son visage et le bout

de ses membres. Bonne chance pour les lunettes soleil, mais un grand chapeau est primordial. Un parasol peut être utile si c'est un bébé qui ne se déplace pas trop (pas mon cas). Heureusement, les jouets de plage sont légers.

De plus, un passeport est nécessaire pour l'enfant et il faut vérifier la nécessité de vaccins. Il faut penser au contenu de notre pharmacie : Antipyrétique (acétaminophène et ibuprofène), thermomètre, recette de solution électrolytique, crème antibiotique, calamine et autre pommade utile, pansements imperméables et l'assurance médicale. Des céréales de riz peuvent être utiles et le lait maternel fera le reste. Pensez à faire vérifier les oreilles de votre enfant si vous avez un doute avant le départ. Une otite en avion, c'est la catastrophe.

D'autre part, les voyages en Europe ou de type sac à dos nécessitent un peu plus de planification, mais c'est faisable et ce sont de merveilleuses expériences pour tous. Je reste à votre disposition pour des questions plus pointues.

## TÉMOIGNAGE

Le meilleur conseil que j'ai reçu, au cours des trois derniers mois, est venu de Naznin Hébert, du CLSC Samuel-de-Champlain. Elle m'a tout simplement suggéré d'allaiter mon petit garçon dans mon lit la nuit.

Depuis sa naissance le 1er décembre dernier, je n'osais pas l'allaiter dans notre lit. Je le trouvais tellement petit... J'avais peur qu'il s'étouffe avec les couvertures ou que mon conjoint l'écrase! Mais un mois après sa naissance, j'étais complètement à bout de souffle: il se réveillait toutes les deux, trois heures. J'avais une douloureuse crevasse sur un sein qui refusait de guérir et pour couronner le tout, j'avais déjà fait deux mastites dont une m'avait complètement jetée à terre... Même si j'aimais beaucoup allaiter mon fils, je me sentais prisonnière de mes seins! Tout ce que je voulais, c'était sevrer. Même mon conjoint, qui m'encourageait beaucoup à allaiter, en était venu à la

conclusion que c'était devenu vraiment pénible.

J'ai appelé Mme Hébert au CLSC afin de lui faire connaître ma décision. Elle était venue me voir à la maison dans les jours suivant l'accouchement. Tout allait bien à ce moment-là et elle a été surprise d'apprendre que la situation s'était détériorée. Elle a insisté pour venir me voir à nouveau. Elle s'est aperçue que j'étais vraiment fatiguée! C'est alors qu'elle m'a dit que le plus important, à partir de maintenant, était de me reposer. Mais pour y arriver rapidement, elle m'a suggéré d'allaiter dans mon lit la nuit. Comme il faut sevrer graduellement, je savais que je devais continuer à allaiter de toute façon, alors j'ai suivi son conseil. Je n'ai eu besoin que de quelques nuits à allaiter dans mon lit pour me remettre en forme. Je m'endormais souvent pendant que mon fils allaitait. Je me réveillais plusieurs heures plus tard, alors que mon fils

dormait profondément blotti contre moi.

Finalement, j'ai décidé de continuer à allaiter! Quand ça va bien, c'est extraordinaire... et tellement simple! En allaitant dans mon lit la nuit, je m'assure de ne pas trop souffrir moi-même. Aujourd'hui, je me rends rarement lorsqu'il est dans mon lit. Lorsqu'il est rassasié, je le mets dans son lit et je me recouche. Les quelques fois où je n'ai pas la force de me relever pour aller le coucher, je me dis que c'est parce que je dois récupérer et je m'endors. De plus, la crevasse est finalement partie (après quatre bonnes semaines). Nouvelles mamans, soyez patientes! Alors la vie est belle... Merci beaucoup madame Hébert!

**Marie-Françoise Hervieu**  
Nouvelle maman  
Saint-Lambert

# FAITES-VOUS PLAISIR !

## RECETTE FRULATTÉ AU TOFU SOYEUX

Brevage idéal pour les matins pressés, comme collation énergisante, en dessert ou comme rafraîchissement.

### Rendement :

2 portions d'adulte, 3 à 5 portions d'enfant

### Ingrédients:

185ml (3/4 tasse) de tofu soyeux  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie, à la vanille  
ou  
250 ml (1 tasse) de lait + 5 ml de vanille + 5 ml de miel ou sucre  
125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille (facultatif)

### Préparation:

Il suffit de passer le tout au mélangeur jusqu'à l'obtention d'un mélange moussueux.

### Variantes :

Ajoutez à cette recette de base des fruits frais ou en conserve (banane, pêche, poire, fraises, ...) ou des fruits surgelés.

Pour une boisson plus rafraîchissante, ajoutez des glaçons dans le mélangeur ou une boule de votre saveur de crème glacée ou de sorbet préférée

### Liliane Martineau

Nutritionniste

Extrait du site [www.petitmonde.com](http://www.petitmonde.com)

## HORAIRE DES SESSIONS D'INFORMATIONS AUX CLINIQUES D'ALLAITEMENT

Cycles de sommeil et cycles d'éveil : mardi 18 mai (Lemoyne),  
vendredi 21 mai (Brossard)

Gestion de l'allaitement maternel (proximité mère-bébé contact peau à peau) :  
vendredi 11 juin (Brossard)  
mardi 15 juin (Lemoyne)

Aussi, un atelier de massage du nourrisson a lieu la dernière semaine du mois dans les cliniques respectives.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Exercices postnatals avec bébé par Isabelle Sénécal : 4 juin  
Introduction des aliments solides par Lilianne Martineau : 9 juillet

## HORAIRE DES CLINIQUES ET HALTES D'ALLAITEMENT

**Tous les mardis de 9h à 12h**  
Point de services de Lemoyne  
2499, rue Saint-Georges (coin Jeannette)  
bureau 200 (Lemoyne)

**Tous les mercredis de 13h à 16h**  
Centre Nathalie-Croteau  
2210, rue André (coin Angèle) (Brossard)  
**N.B. : Dernière clinique le 16 juin**  
**Reprise dès septembre**

**Tous les vendredis**  
CLSC Samuel de Champlain  
5811, boul. Taschereau (Brossard)

### Pour renseignements, communiquez avec :

Naznin Hébert, RN, IBCLC, RLC  
Téléphone; (450) 445-4452 poste : 2435

Visitez notre site web  
[www.lamereaboire.org](http://www.lamereaboire.org)

## Soulignons l'anniversaire de nos marraines!

Kimberly Rimal : 6 mai  
Nancy Parent : 7 mai  
Carolyn Miller : 8 mai  
Edna Brustein : 12 mai  
Louise Godin : 13 mai  
Marie-Hélène Lebeau : 16 mai

Martine Beauseigle : 11 juin  
Chantal Thibodeau : 17 juillet  
Patricia O'Doherty : 24 juillet  
Nadine Paquette : 24 juillet  
Denise Prud'homme : 4 août  
Stacey Dakin : 22 août

## JOYEUX ANNIVERSAIRE À TOUTES !!!

VISITEZ NOTRE SITE WEB AU [WWW.LAMEREABOIRE.ORG](http://WWW.LAMEREABOIRE.ORG)