

Endroit

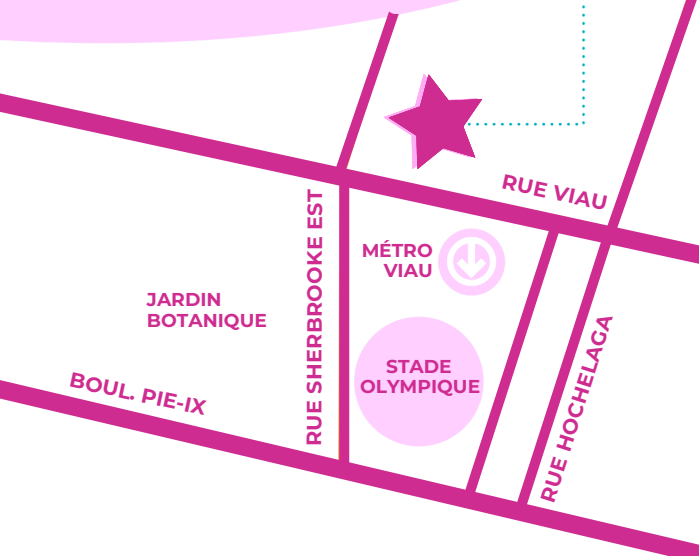
Hôtel Auberge Universel

5000, RUE SHERBROOKE EST, MONTRÉAL

Quelques espaces de stationnement gratuit sur place

Station de métro Viau à proximité

Hébergement disponible
Joindre le 1 800 567-0223



DATE LIMITE *d'inscription*

17 NOVEMBRE 2025



Crédits de formation continue disponibles (CERPs en cours d'accréditation) pour certains ordres professionnels

**INSCRIPTION
NON REMBOURSABLE**

**HORAIRE ET ATELIERS SUJETS
À DE LÉGERS CHANGEMENTS**



NOTRE *mission*

La mission de la Ligue La Leche est d'encourager, de promouvoir et de fournir un soutien à l'allaitement basé sur l'entraide. Nous soutenons les mères et toutes les personnes ayant un projet d'allaitement, en promouvant une meilleure compréhension de l'allaitement comme élément essentiel pour le développement sain du bébé, de la mère, des personnes qui allaitent, des familles et de la société.

Merci de vous inscrire en ligne

Sur notre site internet

allaitement.ca/symposium

Ou par courriel à l'adresse

bureau111@allaitement.ca

Notre adresse postale

Ligue La Leche

CP64014 L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 6B1

Pour plus d'information

Téléphone : 514 990-8917

www.allaitement.ca/symposium

bureau111@allaitement.ca



La référence en allaitement



Ligue
La Leche

La référence en allaitement
ALLAITEMENT.CA

38^e symposium

de la Ligue La Leche

20 NOVEMBRE 2025

ALLAITER POUR LA
santé mentale
et émotionnelle



QUELQUES MOTS AU SUJET DE NOTRE

conférencière

**KATHLEEN
KENDALL-TACKETT**

Le Dr Kendall-Tackett (PhD, IBCLC, FAPA) est psychologue de la santé et consultante en lactation certifiée par l'International Board Certified of Lactation Consultant Examiners. Elle est également propriétaire et rédactrice en chef de Praeclarus Press, une petite maison d'édition spécialisée dans la santé des femmes. La Dr Kendall-Tackett est rédactrice en chef de la revue Psychological Trauma et a été la rédactrice en chef fondatrice de Clinical Lactation, poste qu'elle a occupé pendant 11 ans. Elle est membre de l'American Psychological Association en psychologie de la santé et des traumatismes, ancienne présidente de la division de la psychologie des traumatismes de l'APA et membre du conseil des publications et des communications de l'APA.

La Dr Kendall-Tackett est spécialisée dans la recherche sur la santé des femmes, notamment l'allaitement, la dépression, les traumatismes et la psychologie de la santé. Elle a reçu de nombreuses récompenses pour son travail, notamment le prix 2019 du président de l'American Psychological Association pour ses contributions exceptionnelles au domaine de la psychologie des traumatismes.

Le Dr Kendall-Tackett est l'auteur de plus de 470 articles ou chapitres et est l'auteur ou l'éditeur de 39 livres. Ses ouvrages les plus récents comprennent Depression in New Mothers, 3rd Edition (2017, Routledge UK), Women's Mental Health Across the Lifespan (2017, Routledge US, avec Lesia Ruglass), et The Phantom of the Opera : A Social History of the World's Most Popular Musical (2018, Praeclarus). Son dernier livre s'intitule Breastfeeding Doesn't Have to Suck (2022, American Psychological Association).

7H45 À 8H00

Accueil et café

8H00 À 8H15

Mot de bienvenue

8H15 À 9H45

L'allaitement protège-t-il la santé mentale de la mère? L'impact de l'ocytocine et du stress

Allaitement et dépression entretiennent un lien complexe : les mères déprimées allaitent moins, mais l'allaitement exclusif réduit le risque. Ce paradoxe s'explique par l'équilibre entre stress et ocytocine : l'ocytocine inhibe le stress et protège la santé mentale, tandis qu'un stress élevé freine l'ocytocine et complique l'allaitement. Le peau à peau et surtout la tétée stimulent l'ocytocine, faisant de l'allaitement un puissant régulateur du stress. Cette conférence présente la physiologie de l'ocytocine et ses implications pour soutenir les mères.

9H45 À 10H05

Pause

10H05 À 11H35

Alimentation, pleurs et sommeil de la mère et du nourrisson : Pourquoi les conseils standards en matière de sommeil menacent l'allaitement et nuisent à la santé mentale de la mère

On croit parfois que l'allaitement nocturne favorise la dépression post-partum. Or, les données montrent l'inverse : les mères qui allaitent exclusivement dorment mieux et sont moins fatiguées que celles qui donnent des préparations ou pratiquent l'allaitement mixte. Cette présentation aidera à distinguer la fatigue normale de la fatigue problématique et à soutenir l'allaitement tout en prenant en charge l'épuisement maternel.

11H35 À 13H05

Dîner

13H05 À 14H35

Ce qui pèse sur l'obésité et l'allaitement : Aborder les préjugés sur le poids dans les soins en lactation

Depuis des décennies, la santé publique alerte sur l'« épidémie d'obésité », aux États-Unis comme ailleurs. L'allaitement est présenté comme un moyen de prévention important, mais les femmes ayant un IMC élevé allaitent moins souvent. Longtemps attribué à des causes biologiques supposées, ce phénomène repose en réalité sur un manque de soutien : les données récentes montrent que ces mères reçoivent beaucoup moins d'accompagnement postnatal. Cette conférence explore les causes inattendues de l'obésité – troubles du sommeil, traumatismes, discrimination – et les limites des approches actuelles. Elle présente aussi les recherches sur le lien entre IMC et allaitement, et propose des pistes concrètes pour mieux accompagner les mères avec un IMC élevé dans un esprit de respect et de soutien.

14h35 À 14H55

Pause

14H55 À 16H25

Quand l'allaitement n'est pas possible : Comment aider les mères à surmonter leur deuil et à former un attachement sûr avec leur bébé

Parfois, l'allaitement n'est pas possible, que ce soit à cause de blessures, de limites physiques ou de conseils inadéquats. Cela peut provoquer tristesse, colère ou sentiment d'échec chez les mères. Les professionnels jouent un rôle clé pour aider à transformer cette perte en expérience positive, en recentrant l'objectif parental sur la création d'un attachement sûr avec le nourrisson. Cette présentation explore les émotions liées à la perte de l'allaitement et propose quatre méthodes basées sur des preuves pour favoriser un attachement sécurisant. Elle fournit aux professionnels des clés pour soutenir les parents, renforcer leur confiance et leur permettre de surmonter le deuil tout en préservant leur image de parent compétent.



L'inscription en ligne pour le symposium est maintenant disponible via notre site internet.

Visitez la section
allaitement.ca/symposium
pour plus d'informations.

*Je
participerai*

**Prix membre de la Ligue La Leche : 215\$
Non membre : 245 \$**

**incluant collations et repas chaud
Inscription non remboursable**

Location

Hôtel Auberge Universel

5000, SHERBROOKE STREET EAST, MONTREAL

- Limited free parking spaces available on site
- Viau metro station nearby
- Accommodation available
Call 1 800 567-0223



REGISTER
Deadline

NOVEMBER 17TH 2025



Continuing education credits available (CERPs accreditation pending) for certain professional associations.

**REGISTRATION IS
NON-REFUNDABLE**

**SCHEDULE AND WORKSHOPS
SUBJECT TO MINOR CHANGES**



OUR *mission*

The mission of La Leche Ligue is to encourage, promote, and provide peer-based support for breastfeeding. We support mothers and all individuals with a breastfeeding journey, fostering a deeper understanding of breastfeeding as an essential element for the healthy development of the baby, the mother, breastfeeding parents, families, and society as a whole.

Please register online

On our website

allaitement.ca/symposium

Or by email at

bureaulll@allaitement.ca

Our mailing address

Ligue La Leche

CP64014 L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 6B1

For more information

Phone : 514 990-8917
www.allaitement.ca/symposium
bureaulll@allaitement.ca



La référence en allaitement



*Ligue
La Leche*

La référence en allaitement
ALLAITEMENT.CA

**38th
symposium**

by Ligue La Leche

NOVEMBER 20TH 2025

BREASTFEEDING FOR
*mental and
emotional health*



A FEW WORDS ABOUT OUR

speaker

KATHLEEN KENDALL-TACKETT

PhD, IBCLC, FAPA Dr. Kendall-Tackett is a health psychologist and International Board Certified Lactation Consultant, and the Owner and Editor-in-Chief of Praeclarus Press, a small press specializing in women's health. Dr. Kendall-Tackett is Editor-in-Chief of the journal, *Psychological Trauma* and was Founding Editor-in-Chief of *Clinical Lactation*, a position she held for 11 years. She is Fellow of the American Psychological Association in Health and Trauma Psychology, Past President of the APA Division of Trauma Psychology, and a member of APA's Publications and Communications Board.

Dr. Kendall-Tackett specializes in women's-health research including breastfeeding, depression, trauma, and health psychology, and has won many awards for her work including the 2019 President's Award for Outstanding Contributions to the Field of Trauma Psychology from the American Psychological Association.

Dr. Kendall-Tackett has authored more than 470 articles or chapters and is author or editor of 39 books. Her most recent books include *Depression in New Mothers*, 3 Edition (2017, Routledge UK), *Women's Mental Health Across the Lifespan* (2017, Routledge US, with Lesia Ruglass), and *The Phantom of the Opera: A Social History of the World's Most Popular Musical* (2018, Praeclarus). Her last book is called *Breastfeeding Doesn't Have to Suck* (2022 American Psychological Association).

7H45 - 8H00

Welcome and coffee

8H00 - 8H15

Opening remarks

8H15 - 9H45

Does Breastfeeding Protect Maternal Mental Health? The Impact of Oxytocin and Stress

Breastfeeding and depression are closely linked: depressed mothers are less likely to breastfeed, while exclusive breastfeeding lowers depression risk. Understanding the oxytocin vs stress systems helps explain this relationship. Both skin-to-skin contact and breastfeeding release oxytocin, which reduces stress. Participants will learn about the oxytocin vs stress systems and understand the physiology that protects maternal mental health.

9H45 - 10H05

Break

10H05 - 11H35

Feeding, Crying, and Mother-Infant Sleep: Why Standard Sleep Advice Threatens Breastfeeding and Harms Maternal Mental Health

Does nighttime breastfeeding increase the risk of postpartum depression? Although some practitioners advise new mothers to avoid nighttime feeds, research shows this is difficult to maintain and not effective. Exclusively breastfeeding mothers actually sleep more and are less tired than those who formula- or mixed-feed. In this session, participants will learn to help mothers differentiate between normal and problematic fatigue, and how to manage extreme tiredness while still supporting breastfeeding.

11H35 - 13H05

Lunch

13H05 - 14H35

Weighing in on Obesity and Breastfeeding: Addressing Weight Bias in Lactation Care

Public health officials have been sounding the alarm about the "obesity epidemic" for decades, not only in the U.S. but across industrialized nations. Breastfeeding is promoted as an important preventive measure for maternal and childhood obesity. Unfortunately, breastfeeding rates are lower among women with higher BMIs, often because they receive less postpartum support rather than due to biological factors. Recent research highlights contributing factors such as sleep disorders, psychological trauma, and discrimination, and points out the limitations of current approaches. This session also explores the impact of BMI on breastfeeding. Participants will learn practical strategies for supporting mothers with higher BMIs and providing respectful, effective care.

14h35 - 14H55

Break

14H55 - 16H25

When Breastfeeding is Not Possible: How to Help Mothers Move Through Grief and Form a Secure Attachment with Their Babies

There are times when breastfeeding is not possible, due to injury, physical limitations, or mismanagement, which can leave mothers with profound feelings of sadness, anger, or failure. Professionals are in a key position to help mothers navigate this loss positively. The most important goal of new motherhood—forming a secure attachment with their infants—remains attainable. This presentation describes mothers' feelings following breastfeeding cessation and guides them toward establishing secure attachment. Drawing on recent and classic developmental psychology literature, participants will learn four evidence-based methods that increase the likelihood of secure attachment, helping mothers resolve grief and feel confident as parents, while still acknowledging the importance of breastfeeding.



Online registration for the symposium is now available via our website.

Visit the
allaitement.ca/symposium
section for more information.

*I will
attend*

**Member price of La Leche Ligue: \$215
Non-member: \$245**



***Including snacks and a hot meal
Registration is non-refundable***