

# SOMMAIRE

3	Mot de la présidente
4	À propos
6	Un soutien essentiel
16	Bénévoles et membres
23	Vie associative et démocratique
28	Services et réalisations
34	Secteurs en action
40	Un organisme engagé dans sa communauté
48	Situation financière et perspectives
53	Le mot de la fin

Crédit :  
Rédaction :  
Sophie Morel  
Auréli Doyen  
Ellie Nash

Révision :  
Ecce Djogbenou Houenou  
Marie-Lyne Rochon

Coordination  
Sophie Morel

Graphisme  
Rosita Soares

Mise en page  
Rosita Soares  
Marie-Claude Biron  
Cintha Mamani



À Nourri-Source Montréal, nous traitons avec grand respect la spécificité et la diversité de chaque personne et de chaque famille. Nous valorisons une diversité de personnes, de valeurs et de points de vue afin de bâtir une communauté solide et inclusive.

Nous accueillons toutes les familles : monoparentales, adoptives, d'accueil, de diverses origines ethnoculturelles, avec deux parents (peu importe leur orientation sexuelle ou leur identité de genre), recomposées, élargies, transparentales, pluriparentales, avec enfants qui habitent avec leur(s) parent(s) ou non, etc.

La majorité des membres de Nourri-Source Montréal s'identifiant comme femmes, le genre féminin est utilisé dans le but d'alléger le texte ; il comprend également les autres genres.

# Mot de la présidente

## Déjà 40 ans de soutien aux familles allaitantes!

Notre bel organisme a soufflé ses 40 bougies cette année. Cet anniversaire nous permet de prendre du recul et de constater le chemin parcouru, mais nous donne également l'opportunité de nous projeter et de regarder vers l'avenir.

En tant que présidente du conseil d'administration et marraine d'allaitement, je suis très fière du dévouement quotidien et des accomplissements de notre équipe et de nos marraines.

L'année 2022-2023 a été sous le signe de la croissance, du changement et de l'adaptation. En effet, cette année a été marquée par la mise en chantier de notre plan stratégique 2022-2025 selon les cinq différents axes déterminés avec la participation de tous, soit le financement, la structure organisationnelle, le cycle de vie des bénévoles, la réflexion sur la philosophie et la communication.

La concrétisation de notre plan stratégique viendra solidifier les bases requises afin de nous donner les moyens de poursuivre notre croissance et de pérenniser notre organisme.

Parallèlement à ce travail de fond, nous avons continué à fournir et à peaufiner nos services aux familles allaitantes, qui sont notre raison d'être. Des jumelages aux haltes-allaitement, en passant par la location de tire-lait, l'accès aux services d'IBCLC, les formations continues aux marraines ainsi que les conférences grand public; nous répondons aux besoins évolutifs de notre clientèle.

On ne peut passer sous silence le retour à une certaine normalité postpandémique, qui a requis une adaptation accrue de la part de notre équipe et de nos marraines. Encore une fois, toutes et chacune ont fait preuve d'une grande résilience, ce qui a permis à Nourri-Source Montréal de continuer à prospérer.

Il importe également de souligner que notre équipe s'est agrandie afin de soutenir deux de nos projets phares qui seront déployés dans l'année à venir, soit la mise à jour du guide des ressources et de la Route du lait, pour lequel nous avons gagné un prix d'excellence en santé publique!

Finalement, rien de tout cela ne serait possible sans notre équipe dévouée, nos marraines et nos bénévoles. Je veux donc prendre le temps de vous remercier chaleureusement pour cette année.

Je peux fièrement dire que Nourri-Source Montréal est un acteur important non seulement au sein de la Fédération, mais se positionne comme un joueur clé dans l'écosystème des organismes en périnatalité de notre région.

Longue vie à Nourri-Source Montréal !



**Isabelle Poulin**  
Présidente du CA  
Nourri-Source Montréal



# À propos

## 40 ans de soutien à l'allaitement

Au Québec, en 1982, l'allaitement maternel n'est pas suffisamment soutenu et, par conséquent, beaucoup de femmes abandonnent rapidement.

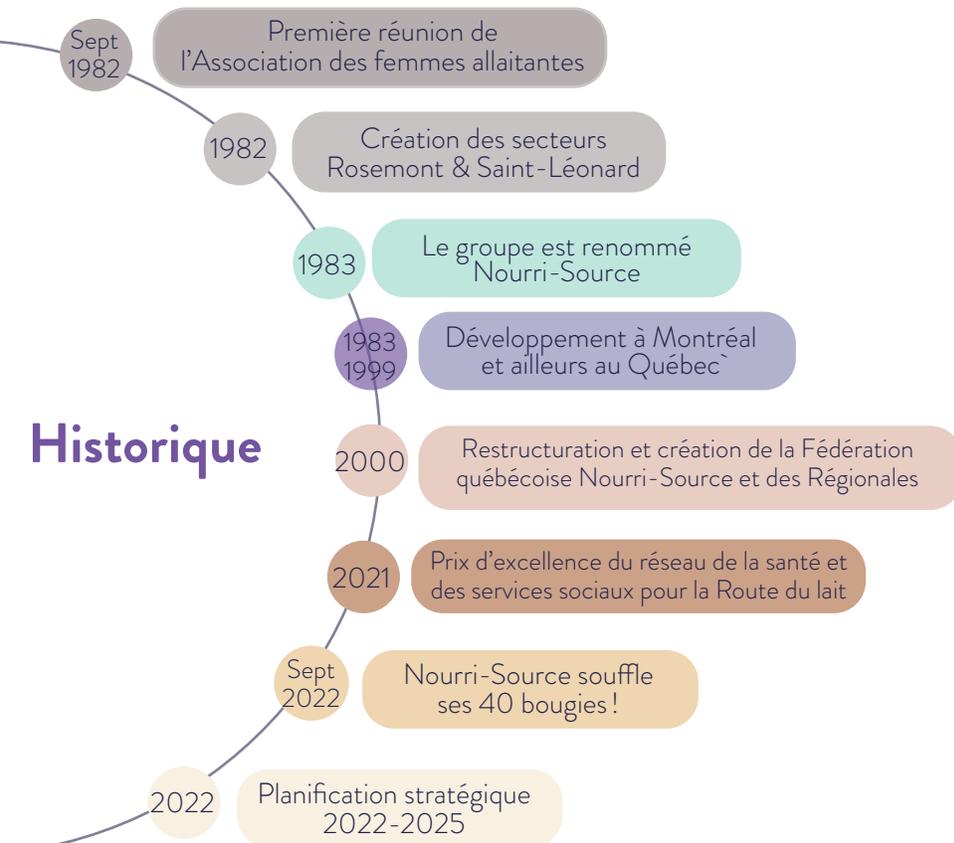
C'est pourquoi madame Liette Bernier – une nouvelle maman du quartier Mercier-Ouest – fonde une association dont la mission est de soutenir les femmes qui choisissent d'allaiter en brisant l'isolement des premières semaines qui suivent la naissance d'un enfant.

Nourri à la source



depuis 40 ans !

## Historique



“

*Il est vrai que l'allaitement est quelque chose de naturel, que cela existe depuis que le monde est monde et que, de tous les temps, la femme a toujours allaité.*

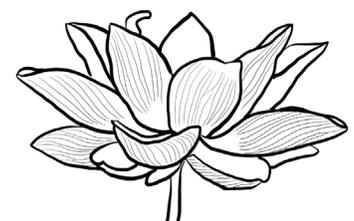
*Mais la femme n'a pas toujours exprimé à haute voix ce que qu'elle vivait, et les femmes ne sont pas solidaires depuis bien longtemps.*

*Eh bien, chez Nourri-Source, c'est la première chose que nous offrons : la possibilité d'échanger et de se comprendre ; la possibilité d'apprendre davantage et de se connaître un peu plus.*

*Je crois de plus en plus que l'allaitement ou le sevrage peut être vécu au beau fixe, quand on ne vit pas seule sur une île.*

**Liette Bernier – fondatrice de Nourri-Source, Novembre 1983**

”



# Nourri-Source Montréal aujourd'hui



Plus de 40 ans après sa fondation, Nourri-Source Montréal poursuit son action et son développement sur le territoire de l'île de Montréal. Au cœur de ses actions : l'allaitement, les familles et les mairaines bénévoles.

“ À Nourri-Source Montréal, je trouve que vous naviguez très bien à travers les différents courants de pensée. Vous travaillez avec respect auprès d'une clientèle diversifiée. Vous joignez le geste à la parole, en incarnant véritablement vos valeurs !

Catherine, partenaire communautaire

”

## Mission

Nourri-Source Montréal a pour mission de développer une communauté et des environnements favorables afin que les mères qui souhaitent allaiter et leur entourage vivent une expérience positive de l'allaitement.

La mission de l'organisme se réalise par :

- Le soutien des mères par un service de jumelage gratuit avec des mairaines d'allaitement;
- La création de lieux d'appartenance par la participation des mairaines à un réseau d'entraide permettant aux mères de briser l'isolement en période postnatale;
- La promotion et la diffusion de contenus informatifs, de formations adaptées et d'outils fiables;
- La normalisation de l'allaitement dans l'espace public, par la création de la Route du lait.

Nourri-Source Montréal se démarque par une approche empreinte d'ouverture et de souplesse. Les services sont offerts à l'ensemble des familles montréalaises sans porter de jugement sur leurs décisions en matière d'allaitement. De plus en plus, l'organisme met de l'avant la diversité des familles et des vécus liés à l'allaitement.



## Vision

Nourri-Source Montréal contribue à normaliser l'allaitement et à favoriser le partage, de mère à mère, des connaissances liées à l'allaitement.

## Réseau Nourri-Source

Nourri-Source Montréal fait partie d'un réseau d'organismes communautaires autonomes membres de la Fédération Nourri-Source. Ces organismes partagent une philosophie commune et assurent les services de soutien en allaitement sur leur territoire respectif. Cette appartenance permet d'accéder à des ressources et à des connaissances à la grandeur du Québec pour faire bénéficier le plus grand nombre de familles des outils créés par ce vaste réseau.

## Valeurs

- Ouverture - Autonomie
- Solidarité - Respect



# Un soutien essentiel

## L'allaitement, source de vie

L'allaitement est reconnu comme le mode d'alimentation normal et inégalé pour assurer aux nourrissons et aux jeunes enfants un soutien optimal sur le plan nutritionnel, affectif et immunologique. Ses effets se ressentent non seulement pendant la période d'allaitement, mais également tout au long de la vie.

- Alimentation saine, nutritive et adaptée aux besoins
- Croissance et développement optimaux
- Développement du lien d'attachement avec la mère
- Proximité et sentiment de sécurité
- Diminution du risque de certains problèmes de santé



Pour le nourrisson et le bambin

Pour la mère



- Moment d'interaction privilégié
- Confiance en son potentiel et ses capacités
- Meilleure récupération post-partum
- Retour des menstruations retardé
- Diminution du risque de certains problèmes de santé

- Moyen sûr et économique de fournir une alimentation adéquate au bébé
- Simplicité du geste facilitant les activités familiales et l'intégration du bébé dans le quotidien
- Réduction de l'absentéisme au travail des parents, car l'enfant et la mère sont moins souvent malades
- Développement d'une culture d'allaitement familiale et modelage pour les enfants plus grands



Pour la famille

Pour la société



- Diminution des coûts sociaux liés aux problèmes de santé et à la perte de productivité
- Facteur de protection permettant de réduire les inégalités sociales de santé
- Gain écologique important

## Recommandations en allaitement

L'OMS et l'UNICEF recommandent :

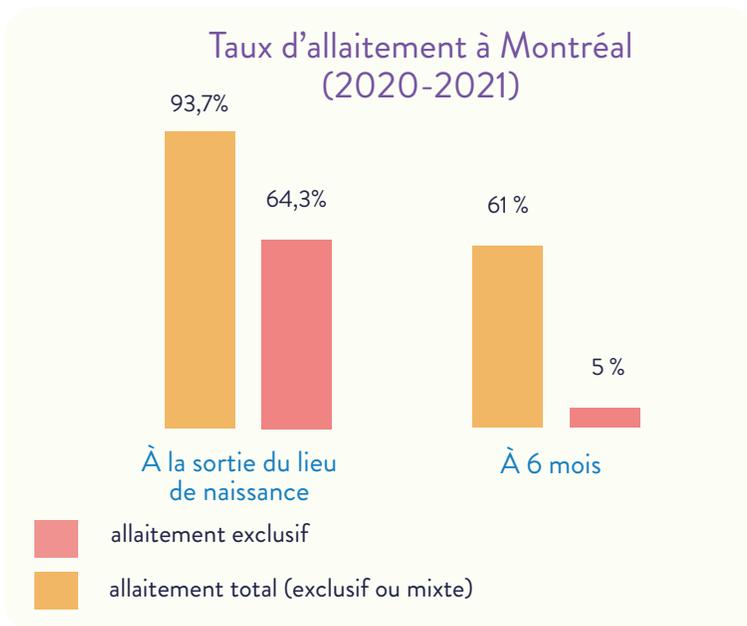
- La pratique de l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois ;
- La poursuite de l'allaitement, combiné à d'autres aliments, jusqu'à l'âge de 2 ans et au-delà.



## Portrait de l'allaitement au Québec

### Des taux d'allaitement en chute libre

Même si c'est un geste naturel, allaiter n'est par un comportement inné et n'a rien de facile, surtout au début! D'ailleurs, l'arrêt de l'allaitement est deux fois plus élevé durant le premier mois de vie du bébé qu'à tout autre moment.



“ Allaiter, pour moi, c'est assurer le bien-être et l'attachement de mon bébé. C'est faire en sorte qu'il ait une source de réconfort à mesure qu'il devient autonome. Mais l'allaitement est une voie à double sens — il me permet de me sentir attachée à mon bébé, ainsi que d'avoir confiance en moi en sachant que mon corps lui offre exactement ce dont il a besoin pour grandir et se développer. Pour moi, l'allaitement symbolise l'amour physique et émotionnel continu entre moi et mon enfant. ”

Emma, maman de Théo, 18 mois

Une enquête démontre que seulement 8 % des femmes arrêtent d'allaiter au moment où elles l'avaient prévu (1). C'est donc dire que la vaste majorité des mères se heurtent à des barrières qui leur font arrêter l'allaitement plus tôt qu'elles l'auraient souhaité.

## Principaux défis rencontrés

### Difficultés liées à l'allaitement :

prise du sein douloureuse, problèmes de lactation (réelles ou perçues), etc.

Absence de modèles positifs

Retour au travail ou aux études

Manque d'information ou les informations contradictoires

Stress et le sentiment d'incompétence

Manque de soutien (du partenaire, de l'entourage, du système de santé)

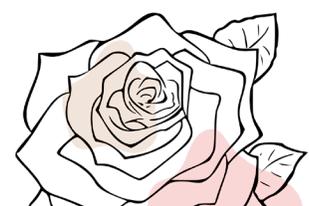
49%

des femmes qui ont allaité ont utilisé des services de soutien en allaitement

10%

de celles qui ne les ont pas utilisés ne les connaissaient pas

1) \*Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013-2014, 2015-2016.



## Nourri-Source Montréal : un réseau d'entraide essentiel

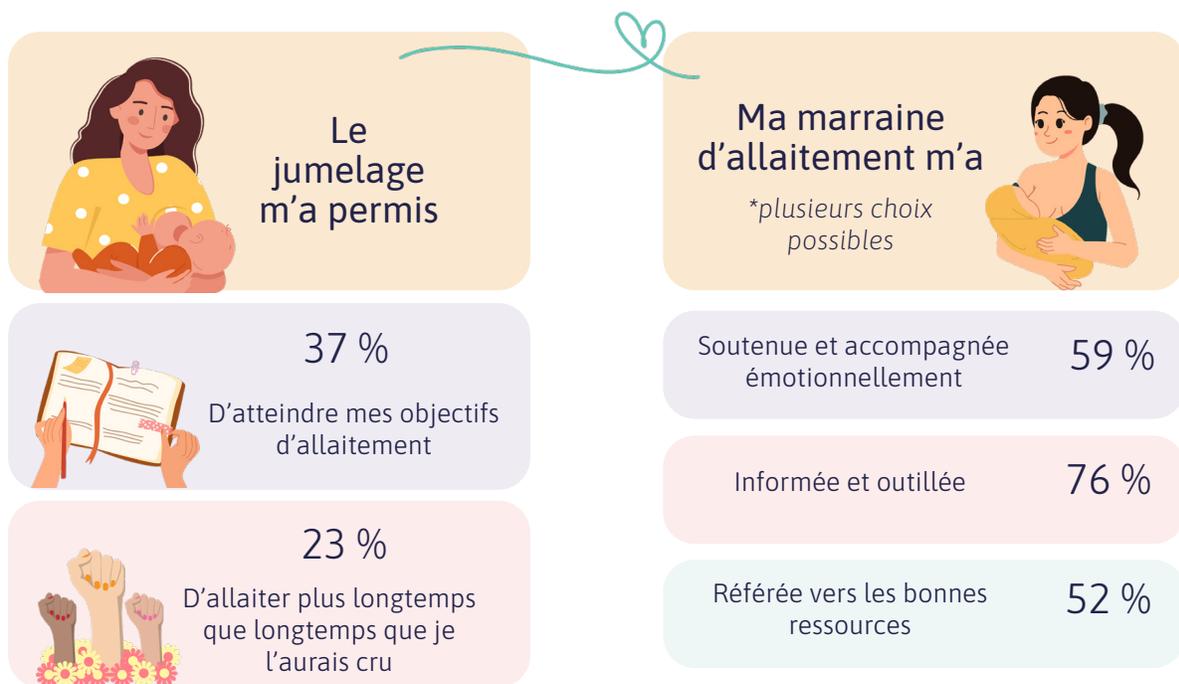
Pour commencer et maintenir l'allaitement, les mères et leur famille doivent recevoir du soutien — sous diverses formes — tout au long de la période périnatale. Elles doivent également vivre dans une communauté et des environnements favorables à l'allaitement.

Le **soutien par les pairs** — d'autres mères ayant allaité — est un type d'intervention complémentaire ou alternatif au système de santé ayant fait ses preuves. Il contribue à l'augmentation de la durée de l'allaitement et à la satisfaction liée à cette expérience.

Les **groupes de soutien** en allaitement, comme les haltes-allaitement, offrent à toutes les familles un environnement propice et empathique pour l'apprentissage de l'allaitement. Créer un solide réseau de contacts leur procure souvent un sentiment d'appartenance à leur communauté et d'implication dans leur « aventure parentale ».

De plus, les initiatives comme la Route du lait et la mise sur pied de services adaptés aux réalités locales contribuent à créer des milieux de vie où l'allaitement est vu — de plus en plus — comme la norme, et où les familles peuvent recevoir le soutien nécessaire à l'atteinte de leurs objectifs.

### Impact du jumelage avec une marraine d'allaitement



\*Sondage réalisé entre avril 2022 et mars 2023 auprès de 274 mères ayant reçu un service de jumelage.

“ Je suis très reconnaissante pour tout le soutien émotionnel et les informations que ma marraine m'a donnés. Cela a été très utile à cette étape importante pour moi et ma famille. J'apprécie également sa patience et son écoute constante.

Angela — maman de Claudio, 5 mois

”

“ Je ne remercierais jamais assez Margot pour son soutien émotionnel durant mes 6 premiers mois d'allaitement qui ont été beaucoup plus difficiles que ce que j'imaginai. Même si elle n'avait pas toujours de solutions à mes problèmes, elle a toujours fait preuve d'une grande écoute et su me donner les bons outils pour m'aider ou appuyer le travail des professionnels que j'ai pu consulter. Sans son aide, j'aurais certainement arrêté l'allaitement beaucoup trop rapidement.

Manon — maman de Jacob, 9 mois

”

## Nourri-Source Montréal : l'année 2022-2023 en chiffres

**40**  
ans d'existence



+ de  
**3 800**  
parents joints directement



**290**  
marraines d'allaitement  
bénévoles



**524**  
haltes-allaitement  
(virtuel et présentiel)



**1444**  
jumelages



**35**  
ateliers de préparation  
à l'allaitement



**59 263**  
visiteurs sur notre site web



**718**  
consultations avec  
une IBCLC



**150**  
prêts de tire-lait

## Conseil d'administration



**Isabelle Poulin**  
Présidente  
Marraine d'allaitement  
Membre du CA depuis 2020



**Margot Saulnier**  
Vice-présidente  
Marraine d'allaitement  
Membre du CA depuis 2021



**Myriam Pagès**  
Trésorière  
Membre amie  
Membre du CA depuis 2019



**Mylène Fugère**  
Secrétaire  
Marraine d'allaitement  
Membre du CA depuis 2021



**Ariane Campeau**  
Administratrice  
Marraine d'allaitement  
Membre du CA depuis 2022

De nouveau cette année, les membres du CA ont démontré un engagement hors pair envers l'organisme. Ils ont su épauler efficacement l'équipe de travail à travers la mise en œuvre de la planification stratégique et la croissance de l'organisme.

Afin de mener à bien leur mandat, les membres du CA ont assisté à la formation "Être membre d'un conseil d'administration d'un OBNL québécois" animée par un formateur expérimenté du Centre St-Pierre.



**Milagros Guevara**  
Administratrice  
Marraine d'allaitement  
Membre du CA depuis 2022



**Behzad Damghani**  
Administrateur  
Membre amie - Père  
Membre du CA depuis 2022

**5**  
membres  
bénévoles

**2**  
membres  
ami.es

**10**  
rencontres

## Comités

Comité  
ressources humaines

Isabelle Poulin  
Ariane Campeau



Ce comité permanent soutient la direction générale dans le processus d'embauche et de gestion des ressources humaines. Il veille également au maintien et à l'amélioration des conditions de travail des employées.

Comité planification  
stratégique

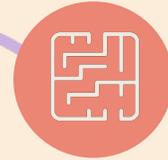
Margot Saunier  
Mylène Fugère  
Aurélie Doyen  
(employée)



Ce comité mixte a poursuivi son mandat de coordination de la démarche de planification stratégique. Les travaux menant au plan d'action 2022-2025 se sont conclus à l'automne 2022.

Comité  
bases de données

Myriam Pagès  
Marie-Claude Biron  
(employée)



Ce comité mixte a été mis sur pied afin de se pencher sur les besoins en matière de données de l'organisme et sur les solutions pour en faciliter la gestion. Cette année, il a veillé à la création d'une plateforme en ligne rassemblant la gestion des membres et le centre documentaire.



Gala et AGA 2022  
- 15 juin 2022

Marie-Claude Biron,  
Célia Missibèto,  
Luc Forest,  
Aurélie Doyen,  
Roxane Guérin-Bérubé,  
Rosita Soares,  
Sophie Morel

## Une équipe de travail flexible et résiliente



**Sophie Morel**  
Directrice générale  
Consultante en lactation certifiée  
IBCLC



**Marie-Claude Biron**  
Coordonnatrice des services



**Roxane Bérubé**  
Adjointe administrative  
Responsable des jumelages



**Luc Forest**  
Coordonnateur au financement  
*retraité depuis novembre 2022*



**Rosita Soares**  
Responsable des  
communications



**Aurélie Doyen**  
Coordonnatrice  
du développement



**Célia Missigbeto**  
Agente de développement  
et de liaison  
*jusqu'en février 2023*



**Ellie Nash**  
Agente de développement  
et de liaison de retour  
depuis septembre 2022



**Edith Mora Castelan**  
Chargée de projets  
*jusqu'en novembre 2022*

L'année 2022-2023 a de nouveau été marquée par un remaniement de l'équipe de travail. Deux personnes ont terminé leur mandat et Luc, notre coordonnateur au financement, a pris une retraite bien méritée. De retour d'un congé de maternité, Ellie a pu reprendre son poste d'agente de développement et de liaison. Avec ces changements, les rôles et responsabilités ont été réorganisés.

Malgré tous les changements, l'équipe est restée soudée et confiante. Une belle dynamique de travail collaboratif, une solidarité entre les membres et une approche de gestion participative contribuent certainement à ce succès.

## Miser sur le développement des connaissances et des compétences

Nous reconnaissons le caractère essentiel du perfectionnement de l'équipe de travail. Des démarches sont donc entreprises pour améliorer l'efficacité, les connaissances et les compétences collectives. C'est dans cet esprit que les membres de l'équipe sont invitées à participer à une diversité de formations continues et d'ateliers de discussion.

15  
activités de  
formation  
continue

Cette année, les employées ont participé à plus de 15 activités et événements touchant différents volets de l'organisme :

### Allaitement et périnatalité

- Colloque international francophone en allaitement et périnatalité
- Grande conférence de l'AQC
- Journée des professionnelles en allaitement de la DRSP
- Colloque en allaitement et périnatalité de Nourri-Source Laurentides
- Journées annuelles en santé publique

### Gestion du travail

- Nouvelle génération de bénévoles
- Gestion de projets
- Évaluation des projets
- Budget et résultats financiers
- Sécurité en milieu de travail

### Communication

- Optimisation du SEO
- Rédaction stratégique dans les communications

### Diversité et inclusion

- La matrilinearité chez les premiers peuples
- Soutenir l'engagement paternel
- Su-Père Conférence



\*Su-Père conférence, Février 2023.

Le processus de Conseil se base sur trois parties:

Nourri-Source Montréal

- ★ **La Tortue:** la propriétaire de la Maison: les observatrices et vérificatrices
- **Le loup:** les initiatrices/teurs, ils présentent les enjeux à être délibérés en Conseil et initient la délibération
- **L'ours:** les délibératrices/teurs, le clan de la médecine, ils sont comme les ingénieurs qui détaillent les plans proposés par les loups sur n'importe quel enjeu.

Ils sont ce que la science moderne connaît comme les neutrons, les protons et les électrons



\*Matrilinearité, Février 2023.



## Les IBCLC, des consultantes spécialisées en allaitement

### Qu'est-ce qu'une IBCLC?

Les consultantes en lactation certifiées de l'IBLCE (IBCLC) sont des professionnelles ayant démontré des connaissances spécialisées et une expertise clinique en matière d'allaitement et de lactation humaine.

Leur contribution est particulièrement pertinente lorsque les mères vivent des situations complexes qui dépassent le rôle de la marraine et les connaissances des professionnels de la santé qui accompagnent ces familles.



### Leurs rôles dans l'organisme

Plusieurs IBCLC ont travaillé de façon contractuelle au courant de l'année pour participer à des haltes-allaitement, offrir des consultations individuelles aux familles, former des bénévoles et animer des ateliers de préparation à l'allaitement.

Alexandra Durand

Sonya Horan

Anne Desgeorges

Naomi Berkowicz

Jennifer Welch

Marion Fréchette

Anne-Claire Avdjian

Melissa Parizeau

Winona Dorschel McCarthy

Lizanne Senécal

Karène Chevriot-Valladeau

Vanessa Velasquez-Rousseau



## Un bureau régional central et accueillant



### Périodes d'ouverture à la communauté

Près de 2 000 heures d'ouverture répartie sur 245 jours

De septembre à juin, le bureau régional de Nourri-Source Montréal est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h (à l'exception du temps des Fêtes).

Pour la période estivale (juillet et août), il est ouvert du lundi au jeudi.

Les services de l'organisme se déroulent généralement à l'intérieur de ces heures d'ouverture, mais peuvent également se dérouler en soirée ou pendant la fin de semaine. C'est le cas notamment du soutien téléphonique effectué par les bénévoles et des ateliers de préparation prénatale.

### Le grand déménagement

L'organisme était situé dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve depuis janvier 2020. En prévision d'un retour à une normalité postpandémie et en lien avec la croissance de l'équipe, l'organisme a dû trouver de nouveaux locaux.

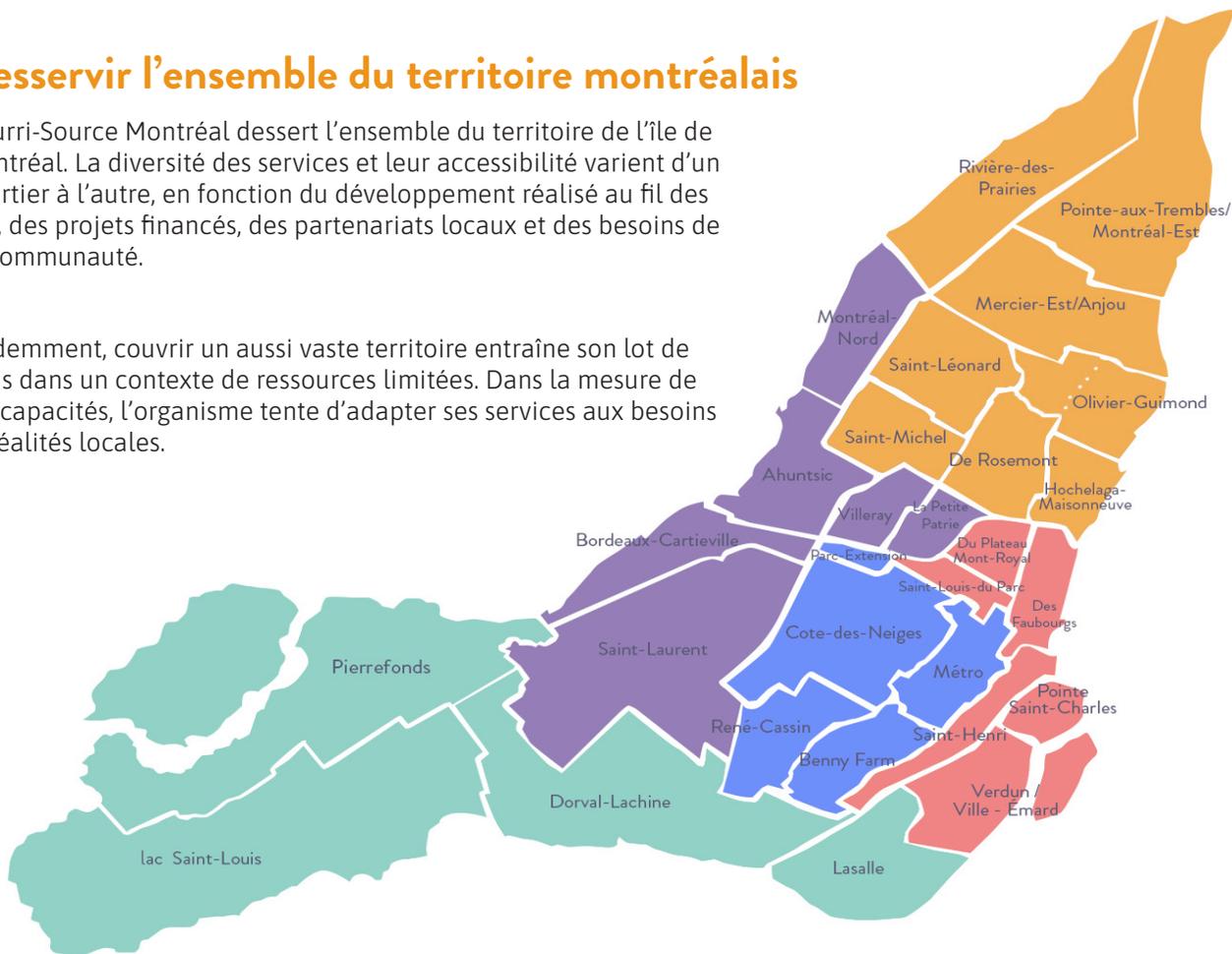
Ainsi, depuis juin 2022, Nourri-Source Montréal occupe de nouveau des bureaux dans le quartier Villeray avec Alternative Naissance, un partenaire de longue date. Cette cohabitation permet un partage de ressources et la mise en place de services conjoints. L'espace permet la tenue de rencontre de travail, d'activités de groupe et de rencontres individuelles.

La facilité d'accès en transport en commun et en voiture — tout comme l'ambiance chaleureuse et le confort des locaux — sont grandement appréciés par l'équipe de travail et par les membres.

## Desservir l'ensemble du territoire montréalais

Nourri-Source Montréal dessert l'ensemble du territoire de l'île de Montréal. La diversité des services et leur accessibilité varient d'un quartier à l'autre, en fonction du développement réalisé au fil des ans, des projets financés, des partenariats locaux et des besoins de la communauté.

Évidemment, couvrir un aussi vaste territoire entraîne son lot de défis dans un contexte de ressources limitées. Dans la mesure de ses capacités, l'organisme tente d'adapter ses services aux besoins et réalités locales.



## Portrait des naissances et des familles à Montréal

### Les naissances

19 325 naissances en 2022

6,4 % des mères ont moins de 25 ans

33,6 % des mères ne parlent ni français ni anglais

55 % L'origine de la mère (2022) à l'étranger

3 % Naissances multiples (2022) des naissances

### Les familles

#### Proportion d'enfants de 0 à 5 ans de la région de Montréal

19,5% vivent dans une famille à faibles revenus (2018)

14,5% vivent dans une famille monoparentale (2015)

7,2 % ont un ou deux parents résidant au Canada depuis moins de 5 ans (2016)

27,3 % ont des parents qui ont rarement ou jamais accès à du soutien de l'entourage (2015)

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013-2014, 2015-2016.

# Bénévoles et membres

## Marraines d'allaitement: ces membres bénévoles au cœur de l'organisme

290 marraines d'allaitement s'impliquent chez Nourri-Source Montréal afin de soutenir, d'encourager et d'outiller les mères et leur famille. Ces bénévoles établissent une relation égalitaire et offrent un accompagnement personnalisé aux familles. Elles tiennent compte de leurs réalités, de leurs valeurs et de leurs objectifs d'allaitement. Elles forment le cœur de l'organisme et représentent la majorité des membres de Nourri-Source Montréal.

Un réseau  
de 290  
marraines

### Quels sont leurs avantages ?

- S'impliquer au sein de leur communauté et faire partie d'un vaste réseau d'entraide
- Ressentir la satisfaction d'aider des familles et de faire la différence auprès d'elles au cours de leur parcours d'allaitement
- Assister aux formations continues et aux événements de l'organisme
- Obtenir un droit de parole et de vote lors de l'assemblée générale annuelle
- Pouvoir se présenter à l'élection du conseil d'administration
- Représenter l'organisme lors des activités ou des événements spéciaux d'administration
- Contribuer à la normalisation de l'allaitement et à l'émergence d'une culture d'allaitement à Montréal



### Qui sont-elles ?

Une marraine d'allaitement est une mère bénévole qui :

- A une expérience d'allaitement d'au moins 6 mois
- Considère que l'allaitement est la norme d'alimentation pour les bébés
- Veut parfaire ses connaissances en allaitement
- Fait partie d'un groupe local de bénévoles réparties par secteur
- Désire aider et soutenir les familles de sa communauté atteindre leurs objectifs d'allaitement.

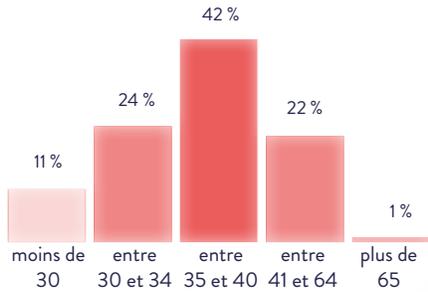
### Quels sont leurs rôles ?

- Offrir une écoute active, de l'encouragement et de l'information sur l'allaitement
- Adopter une attitude sans jugement et respectueuse des décisions des familles
- S'impliquer dans les haltes-allaitement et dans les activités de l'organisme
- Agir en fonction du code d'éthique de la Fédération Nourri-Source

# Portrait des mairaines d'allaitement

## Mélange des générations

### Répartition par âge

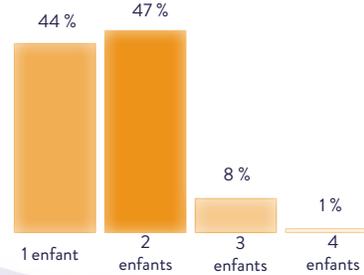


60 %

des nouvelles mairaines ont utilisé les services de l'organisme avant de s'impliquer

## Petites et grandes familles

### Répartition par nombre d'enfants

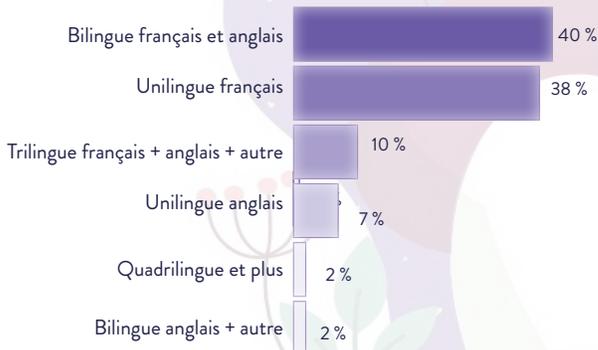


2

mairaines sont devenues IBCLC cette année

## Des mairaines polyglottes

### Répartition par langues maîtrisées

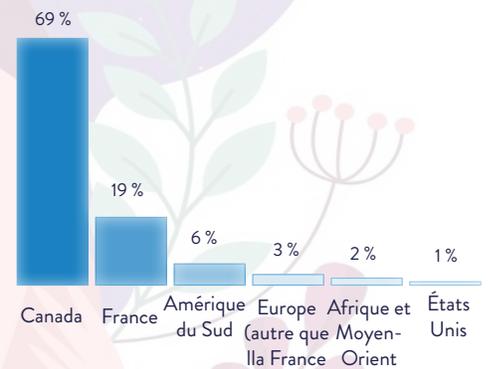


42

mairaines ont assumé des rôles de gestion dans leur secteur

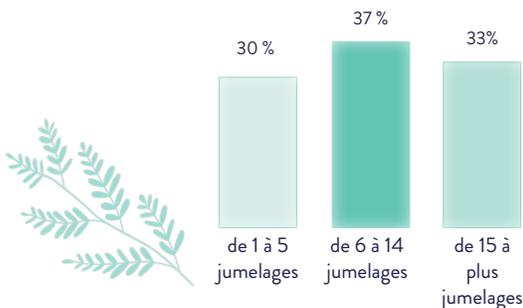
## D'ici et d'ailleurs

### Répartition par pays d'origine



## Toutes les mairaines contribuent

### Répartition par nombre de jumelages

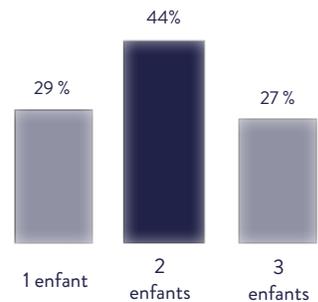


73

mairaines ont participé à au moins une halte-allaitement

## De jeunes mairaines engagées

### Répartition des jumelages par expériences



## Cycle de vie des bénévoles

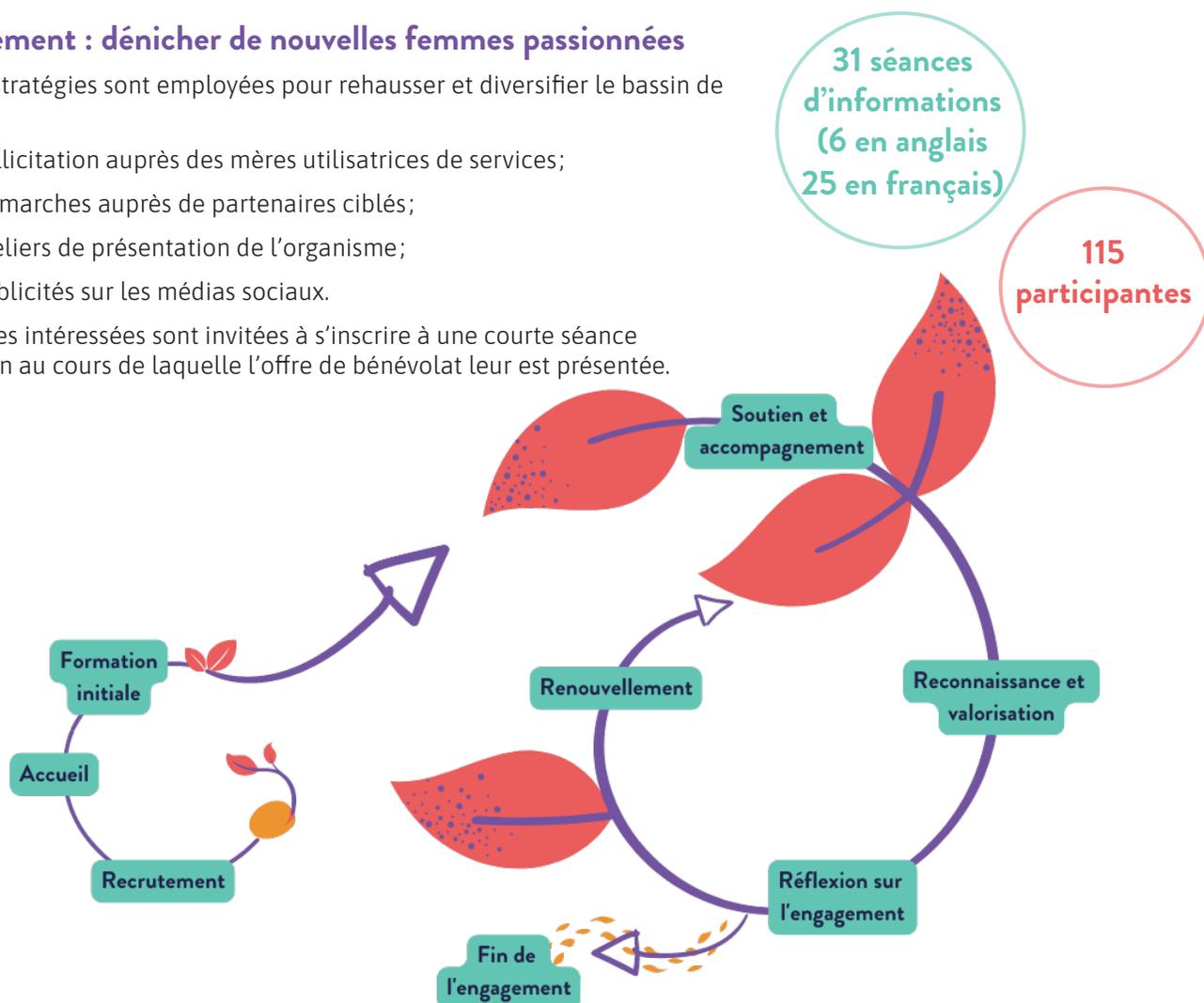
Considérant le rôle des bénévoles dans l'organisme et dans les services offerts, il importe d'en prendre soin, de les soutenir et de reconnaître leur indispensable travail. C'est pourquoi le CA et l'équipe de travail accordent une grande importance à l'amélioration continue de tous les aspects entourant le parcours des bénévoles au sein de Nourri-Source Montréal. L'amélioration continue de tous les aspects entourant le parcours des bénévoles au sein de Nourri-Source Montréal.

### Le recrutement : dénicher de nouvelles femmes passionnées

Différentes stratégies sont employées pour rehausser et diversifier le bassin de bénévoles :

- Sollicitation auprès des mères utilisatrices de services;
- Démarches auprès de partenaires ciblés;
- Ateliers de présentation de l'organisme;
- Publicités sur les médias sociaux.

Les personnes intéressées sont invitées à s'inscrire à une courte séance d'information au cours de laquelle l'offre de bénévolat leur est présentée.



### Accueillir et former la relève

Après l'inscription aux formations, les aspirantes sont dirigées vers leur secteur. Ce premier contact constitue une clé dans le processus. Une marraine accueillie, qui connaît le fonctionnement du groupe et les ressources locales, tend à commencer plus rapidement ses activités bénévoles.

Elles suivent ensuite la formation initiale, animée par une IBCLC. D'une durée de 13,5 heures (excluant les lectures), la formation couvre les notions de base en allaitement et en écoute active. Du temps est accordé pour des mises en situation, des réponses aux questions et des discussions de groupe. L'objectif consiste à fournir les connaissances et les outils nécessaires au démarrage des jumelages et des activités.

À la suite de leur formation, les bénévoles sont invitées à évaluer le processus. Elles reçoivent un certificat et Le Petit Nourri-Source, un livre de référence édité par la Fédération Nourri-Source. Un suivi est effectué pour vérifier auprès des recrues comment se déroule leur bénévolat, et pour voir si elles ont besoin d'outils ou d'accompagnement supplémentaires

85 nouvelles mairaines

Formations en français : 11 cohortes : 74 mairaines

Formations en anglais : 3 cohortes : 11 mairaines

## Soutien et accompagnement tout au long du parcours

### La formation continue, pour s'outiller davantage

Encore une fois cette année, la qualité, la diversité et l'accessibilité des formations continues ont été saluées par les mairaines. Les formats étaient variés : ateliers-midi, conférence en personne, rediffusions et formations en soirée. Presque toutes ont été animées de façon virtuelle pour encourager la participation.



Sujet	Formatrices
À la base de bébé : le peau à peau	Janie Vachon-Robillard INPE
L'allaitement et la prématurité tardive	Alexandra Durand IBCLC
Sexualité et allaitement, parlons-en!	Cindy Bouliane Sexologue
Breastfeeding in all its Forms : Supporting Families When Supplements Are Used	Jennifer Welch IBCLC
Cododo et mort subite inexplicée	Anne Desgeorges IBCLC
Communication bienveillante : comprendre ce qui est important pour l'autre	Valérie Letellier Formatrice
Une autre façon d'allaiter, le tire-allaitement	Lizanne Sénécal IBCLC
Les causes possibles d'insuffisance de lait maternel	Lizanne Sénécal IBCLC
Le mal du siècle des nouveaux parents, l'anxiété de performance	Lizanne Sénécal IBCLC

## Ateliers animés par des marraines

L'an dernier, deux marraines expérimentées — Marie Delsol et Marion Fréchette — ont développé un atelier de sensibilisation sur les haltes-allaitement. D'abord un projet-pilote, l'atelier est maintenant bien intégré dans la programmation!

**9 ateliers**

**28 participantes**

Cette rencontre virtuelle vise à encourager les marraines à participer aux haltes, en leur faisant profiter de leur expérience. En brisant la glace, les marraines prennent confiance et découvrent un volet différent du bénévolat. D'ailleurs, 287 présences dans les haltes sont attribuables à 20 marraines parmi les participantes à cet atelier!

- Les indices d'enjeux biomécaniques auprès de la dyade mère-enfant
- Noémie Ricard-Turcotte, marraine dans Hochelaga-Maisonneuve
- L'allaitement de jumeaux ou multiples
- Caroline Labrie, marraine dans Villeray-Petite-Patrie
- L'allaitement d'un bébé prématuré : comment ça se passe?
- Stéphanie Tourville, marraine dans Hochelaga-Maisonneuve



## Rencontres entre gestionnaires de secteur

L'implication des marraines dans des rôles de gestion de leur secteur est un atout précieux pour l'organisme. Elle permet de motiver les marraines, ainsi que de dynamiser et de structurer les secteurs.

La motivation, c'est une énergie qui se transmet. C'est donc aux agentes de développement et de liaison de maintenir la flamme allumée chez les gestionnaires pour qu'elles puissent faire briller leur secteur.

Cette année, nous avons organisé deux rencontres de gestionnaires pour leur présenter la plateforme de gestion des membres et pour les outiller sur son utilisation. Lors de ces rencontres, nous avons pris le temps d'échanger sur leurs réussites et leurs défis en tant que gestionnaires. À chacune de ces rencontres, il en ressort chaque fois une belle solidarité et un regain de motivation.

## Soutien par une IBCLC

Une partie du mandat des IBCLC est d'offrir du soutien aux marraines, soit dans leur processus d'apprentissage de leur nouveau rôle, soit lors de l'accompagnement de familles vivant des difficultés complexes d'allaitement.

Ainsi, les marraines ont pu discuter avec une professionnelle de la santé spécialisée en allaitement des situations plus problématiques et valider les pistes de solutions possibles. Les IBCLC ont pu être consultées de différentes façons : haltes-allaitement, courriel, téléphone, groupe Facebook et rencontres de secteur.



## Le portail : gestion des membres et centre documentaire

Lors de la planification stratégique, l'amélioration de la gestion et de l'accessibilité des données a été identifiée comme priorité. Cette année, afin de faciliter la gestion en temps réel des membres, une plateforme en ligne a été créée sur mesure : le portail. En complément, un centre documentaire a été développé. Il sera lancé en juin 2023, une fois bien rempli d'informations sur l'allaitement!

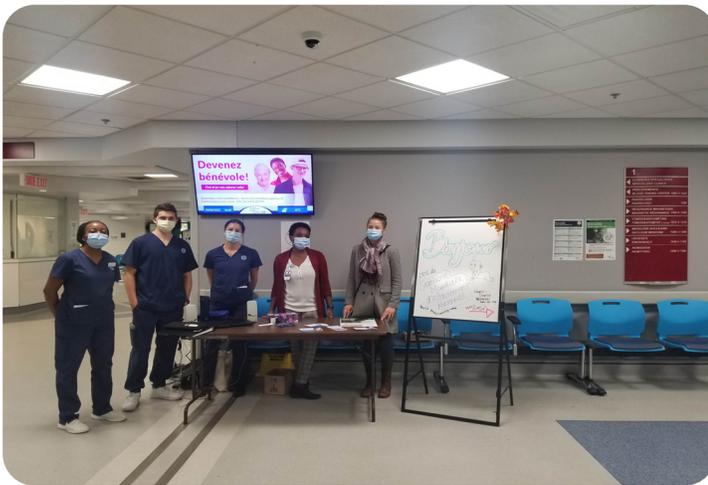
Cette initiative a capté l'attention de la Fédération Nourri-Source et des discussions sont en cours pour évaluer la possibilité de bonifier la plateforme et d'en faire profiter l'ensemble du Réseau.

## Reconnaître et valoriser l'engagement bénévole

Une clé de la rétention des bénévoles est de s'assurer que les mairaines se sentent valorisées et reconnues pour leur implication. Pour les garder motivées, l'organisme a donc de nouveau travaillé activement à diversifier les façons de remercier ses bénévoles et de souligner leur précieuse contribution.

### La Semaine de l'action bénévole

En avril 2022, dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole, des publications ont été faites sur les médias sociaux. Trois prix ont été tirés au hasard parmi les mairaines. Notre podcast « À lait'coute », qui met en valeur le travail des mairaines, a été lancé pour l'occasion.



### Gala reconnaissance : une première!

Après de longs mois de confinement, la levée des mesures sanitaires nous a permis de réaliser un tour de force : un gala de reconnaissance en même temps que l'AGA!

Cette soirée haute en couleur a été couronnée de succès : plus de 80 adultes et de 30 enfants se sont rassemblés pour fêter les retrouvailles. Au menu : cocktail, prix de présence, animation pour les enfants, délicieux repas et cadeaux.

La maîtresse de cérémonie n'était nulle autre que notre chère Marie-Claude, coordonnatrice des services. Les mots, les images et les chansons bien choisis ont touché droit au cœur les lauréates et les gagnantes.

Des mairaines exceptionnellement engagées ont reçu des prix pour leur implication dans différents volets de l'organisme : jumelages, haltes-allaitement, gestion de secteur, vie associative et durée de l'engagement. Soulignons que cinq mairaines sont actives depuis plus de 10 ans!

### Souligner les années-anniversaire

Nouveauté cette année : nous avons décidé d'offrir des cadeaux à toutes les mairaines qui franchissent certaines durées d'engagement. Ainsi, les bénévoles qui atteindront les années-anniversaires suivantes auront un cadeau : 1, 3, 5, 10, 15, 20 et 25 ans. Par souci d'équité, les mairaines qui étaient actives en date du gala reconnaissance ont reçu leurs cadeaux pour les années déjà franchies.



## La traditionnelle carte de Noël

Après le succès remporté dans les deux dernières années, nous avons décidé de réitérer l'expérience. Cette fois, les marraines ont reçu une création originale de Rosita, notre responsable des communications. Ce petit geste symbolique est grandement apprécié par nos membres!

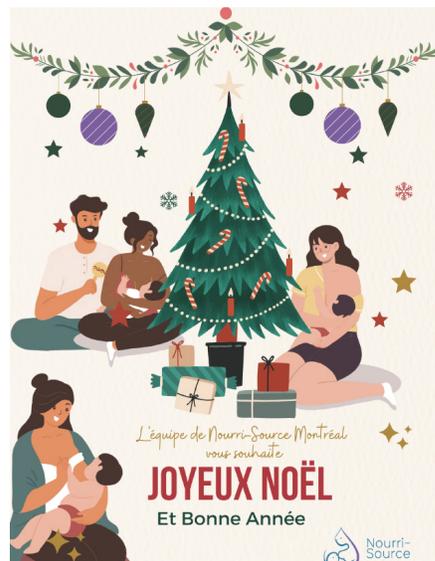
## Renouvellement d'engagement et fin de parcours

Auparavant, le renouvellement de l'engagement se faisait annuellement, à la fin de l'année financière. Avec la nouvelle plateforme de gestion des membres, il est maintenant possible d'effectuer ce renouvellement en fonction des années-anniversaire d'adhésion. Les marraines peuvent également en tout temps faire la modification dans leur profil sur le portail.

Lors de leur recrutement, les marraines sont informées que l'engagement minimal demandé est d'un an. Évidemment, nous comprenons qu'il arrive que des situations de vie ne permettant pas de tenir cet engagement. Cette année, seulement trois marraines ont quitté l'organisme avant la fin de la première année, une nette amélioration par rapport aux années précédentes.

Nous offrons aussi la possibilité de mettre l'engagement en pause pour une durée maximale de six mois; un répit qui permet parfois de poursuivre par la suite. En date de mars 2023, 51 marraines bénéficiaient de ce statut.

Finalement, lorsqu'une marraine décide de mettre fin à son implication, elle est invitée à devenir membre amie. Cette année, 29 bénévoles ont fait le choix de garder ce lien avec l'organisme. Et parfois, ce n'est que partie remise : certaines marraines reviennent lors d'une grossesse subséquente!



## Les autres types de membres

Les membres de Nourri-Source Montréal sont répartis en trois catégories, autour desquelles gravite l'équipe de travail. On y retrouve les membres bénévoles, les membres ami-es et les membres partenaires.

### Membres ami.es

45 membres ami.es

Les membres ami.es sont principalement d'anciennes marraines d'allaitement. Depuis cette année, nous avons également des conjoints de marraines. Ces membres souhaitent maintenir un lien avec l'organisme et contribuer à la promotion de ces valeurs et de ces objectifs.

À titre de membres ami.es, ces personnes ont le droit de participer et de s'impliquer dans les activités de Nourri-Source Montréal, ainsi que d'assister aux assemblées des membres et d'y voter. Elles peuvent également s'impliquer en tant qu'administratrices ou administrateurs au sein du conseil d'administration.

### Membres partenaires

Le statut de membre partenaire est accordé à toute personne physique mandatée par un organisme ou un CLSC partenaire. Pour le moment, une dizaine de professionnelles de la santé de liaison des provenant de CLSC sont membres partenaires de l'organisme.

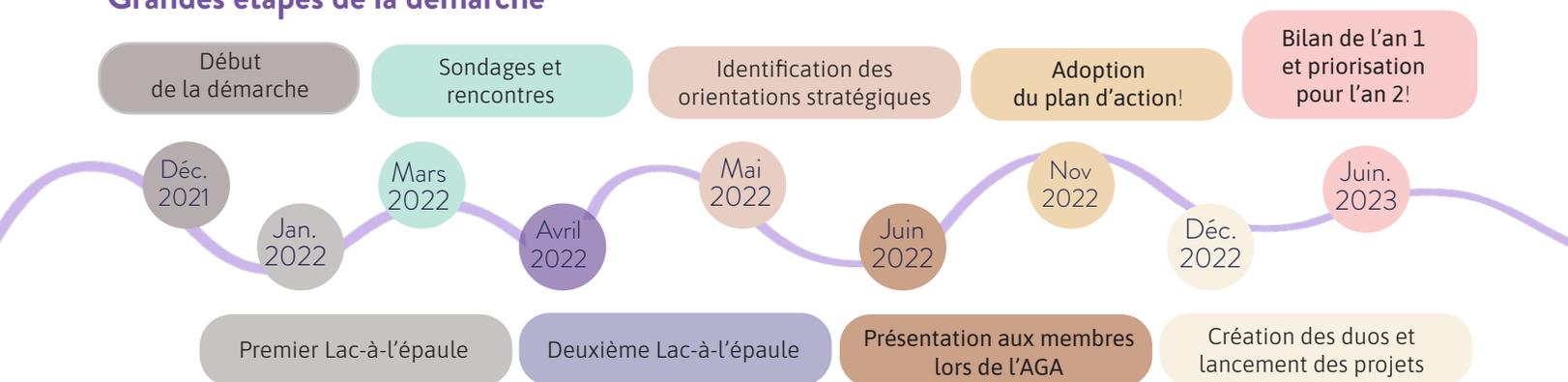
Les membres partenaires ont le droit de participer et de s'impliquer dans les activités de Nourri-Source Montréal et d'assister aux assemblées des membres, mais ne peuvent pas y voter. De plus, ils ne peuvent occuper les postes au sein du conseil d'administration.



# Vie associative et démocratique

## Planification stratégique : Horizon 2022-2025

### Grandes étapes de la démarche



**Composition du comité**

- Margot Sautier, bénévole et membre du conseil d'administration
- Mylène Fugère, bénévole et membre du conseil d'administration
- Aurélie Doyen, coordonnatrice au développement
- Sophie Morel, directrice générale

**Accompagnement**

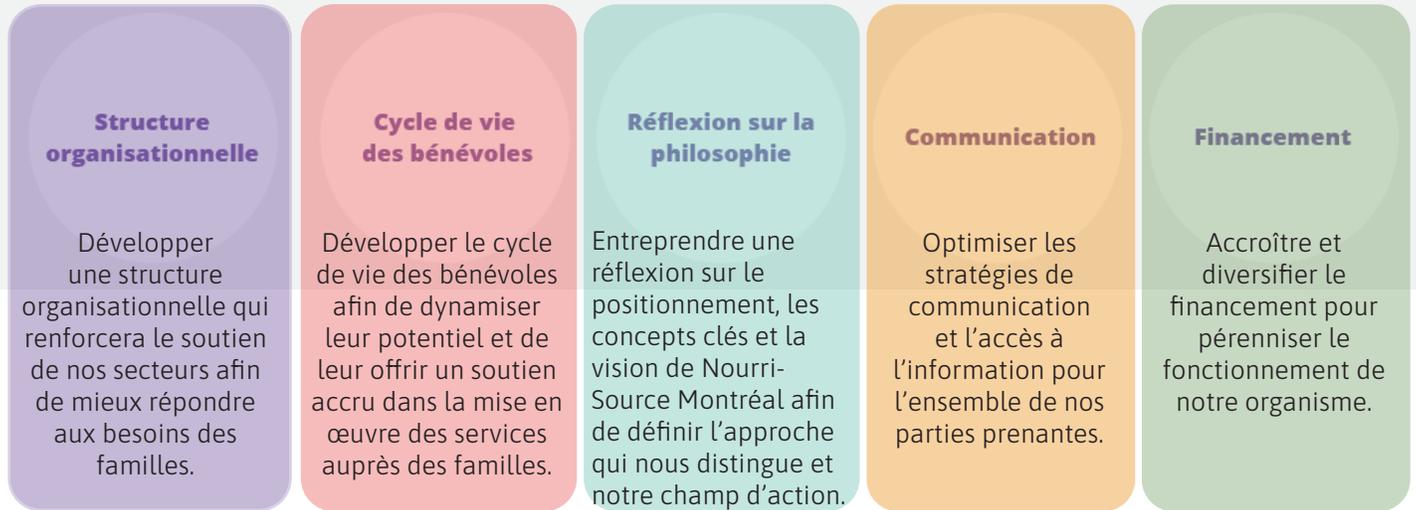
Claude Grouard,  
consultant collaborateur en  
renforcement organisationnel



L'an dernier, le CA a réalisé une démarche de planification stratégique. Le comité de pilotage, composé de membre du CA et de l'équipe, a été accompagné par PAIR tout au long de la démarche. Des sondages et des rencontres ont permis de recueillir l'avis du CA, de l'équipe, des bénévoles, des partenaires et des familles sur des sujets d'intérêt pour l'organisme.

Cinq axes de travail prioritaires ont émergé des résultats obtenus au cours de la démarche. Chacun d'eux — misant sur les forces et les compétences de l'organisme — propose une orientation stratégique et le déploiement d'objectifs spécifiques. Ils orienteront l'évolution et le développement de Nourri-Source Montréal pendant les trois prochaines années.

## Grandes orientations et objectifs spécifiques



## Un CA et une équipe tissés serrés

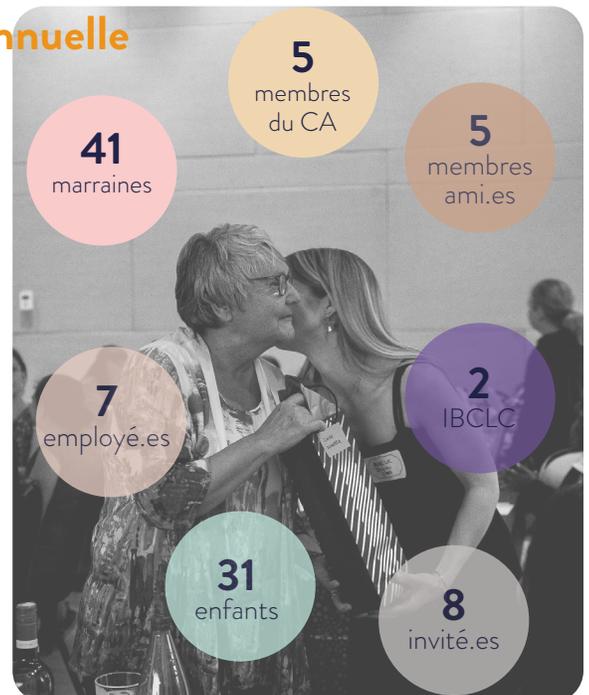
Pour mener à bien les actions, des duos CA-équipe ont pris en charge le suivi des projets. Ce jumelage permet un maillage et un partage d'expertise incroyables.

Coordination	Comité de pilotage + PAIR Équipe : Sophie Morel et Aurélie Doyen CA : Mylène Fugère et Margot Saunier					
Projet	Organisation des services et des secteurs	Cycle de vie des bénévoles	Structure interne	Communication	Financement	Réflexion sur la philosophie
Responsable	Aurélie Doyen	Ellie Nash	Sophie Morel	Rosita Soares	Sophie Morel	Sophie Morel
Soutien CA	Milagros Guevara	Mylène Fugère	Isabelle Poulin	Behzad Damghani	Ariane Campeau et Myriam Pagès	Margot Saunier
Soutien externe			PAIR	La Clique	Philantropia	PAIR

## Participation record à l'assemblée générale annuelle

L'AGA représente une partie importante de la vie démocratique de l'organisme et de ses membres. Le 15 juin 2022, le CA et l'équipe ont convié les membres et leur famille à une soirée unique sous le thème de la bienveillance et du 40e de Nourri-Source. Un cocktail de retrouvailles a précédé l'incontournable AGA et un magnifique gala de reconnaissance a clôturé l'événement. Cette AGA restera gravée dans les mémoires, avec sa participation record de 69 personnes et 31 enfants!

L'équipe et le CA ont présenté le bilan de l'année et les priorités 2022-2023. Les membres ont également procédé à l'élection des membres du CA. Deux mairaines et deux membres ami.es se sont présentés pour les quatre postes en élection. Myriam Pagès a été réélue, alors que Behzad Damghani a été élu en tant que membre ami.es. Ariane Campeau et Milagros Guevara ont été élues à titre de membres bénévoles. Soulignons le départ de Marion Hourdel (présidente), d'Orchidée Vaussard (trésorière) et de Mariève Simoncelli (administratrice). Nous les remercions chaleureusement pour leur implication au CA.



## Journée portes ouvertes et AGE

Le 3 décembre 2022, nous avons organisé une assemblée générale extraordinaire hybride afin de présenter nos états financiers vérifiés et de nommer la nouvelle firme comptable pour 2022-2023. Ces deux sujets n'avaient pas pu être traités à l'AGA de juin, en raison d'un délai de production des états financiers.

Nous avons profité de ce moment pour offrir à nos membres une occasion de se retrouver autour d'un buffet de fêtes et de découvrir nos nouveaux bureaux. Elles ont également pu se procurer nos nouveaux outils de communication pour les soutenir dans leur rôle. Au total, 26 personnes et 22 enfants étaient présents pour l'événement.

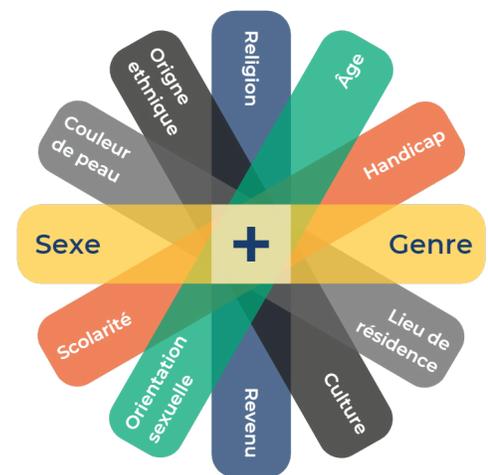


## En marche pour plus de diversité et d'inclusion

Lors des consultations de la planification stratégique, les marraines ont clairement fait ressortir la nécessité de tendre vers davantage de diversité et d'inclusion. Elles souhaitent que l'organisme soit encore plus représentatif de la diversité des familles dans ses communications, dans la clientèle ciblée par les services ainsi que dans le recrutement des bénévoles. C'est dans cette optique que plusieurs démarches ont été entreprises par l'organisme.

### L'intersectionnalité : à la croisée des oppressions

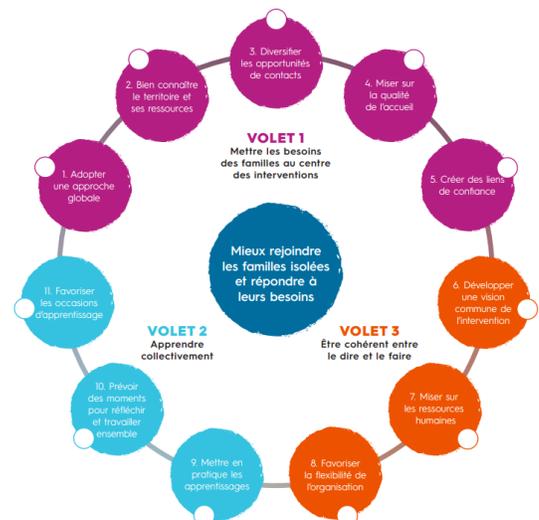
Plusieurs membres de l'équipe ont suivi des formations sur l'analyse différenciée selon les sexes et intersectionnelle (ADS+). Cette démarche d'analyse permet de prendre en considération les besoins et les réalités des personnes à la croisée des discriminations. Cette approche vise, entre autres, à reconnaître et à agir sur les facteurs d'exclusion. Cet outil a été utilisé lors de la conception et le suivi des projets déposés au courant de l'année. La direction a aussi bénéficié de l'accompagnement ADS+ offert par la Ville de Montréal. De plus, l'équipe a participé à une journée de réflexion sur le féminisme intersectionnel organisé par la TGMF.



### Engagé.es pour les familles isolées

La démarche Constellation vise à cibler les facteurs de réussite pour rejoindre les familles dites « isolées ». Dans l'optique d'améliorer ses pratiques, Nourri-Source Montréal a sollicité l'accompagnement de Concertation Montréal pour mettre en œuvre la démarche. Une série de six rencontres s'est conclue en mai 2022.

De plus, l'organisme a participé activement au comité aviseur dont le mandat était de redéployer l'initiative à l'échelle montréalaise. Ainsi, Nourri-Source Montréal a contribué à l'organisation de trois journées de réflexion et de ressourcement sur des thèmes complexes : situation de pauvreté, immigration et accès au système de santé.



## Communication

Dans cette ère numérique, les services d'information en ligne occupent une place importante dans la vie des nouveaux parents et des bénévoles. Dans un souci d'offrir des informations adéquates et fiables, Nourri-Source Montréal travaille de plus en plus sur des outils de communication en ligne.

Afin d'augmenter l'accessibilité aux informations aux familles anglophones et allophones, une portion des publications sont bilingues ou en anglais. Les démarches se poursuivent également afin de développer des outils de communication représentatifs de la diversité des familles.

### Une mine d'or d'informations sur l'allaitement

Le site de Nourri-Source Montréal contient une mine de renseignements sur l'organisme, sur ses services et sur l'allaitement. Le public peut également y consulter la Route du lait et le Guide des ressources en allaitement. La section Actualités diffuse des informations sur des événements à venir, des annonces d'intérêt public et des articles informatifs.

Nouveauté cette année : nous avons intégré une « boîte à commentaires » virtuelle afin de récolter les suggestions de la clientèle. Dans la prochaine année, nous lancerons un centre documentaire sur l'allaitement.

**59 263**  
visiteurs sur le site web

**74 %** en français      **26 %** en anglais

**119 429**  
pages vues



### Espace coparentalité : zone dédiée au rôle du père dans l'équipe allaitement

L'Espace coparentalité présente une série d'outils (capsules vidéo, bande dessinée, informations, etc.) servant à mettre en lumière l'importance du rôle du père dans l'allaitement.

Le lancement des outils avait été occulté par le début de la pandémie. Au courant de l'année à venir, nous souhaitons faire connaître davantage et mettre en valeur ces outils.

### Diversification des médias sociaux

Cette année encore, la page Facebook de Nourri-Source Montréal a été utilisée pour véhiculer de l'information sur les services de l'organisme, sur l'allaitement et pour relayer des communications des partenaires. Les familles ont ainsi pu être informées sur les activités à venir et voir des représentations diversifiées de l'allaitement.

La page Instagram a également été utilisée davantage pour le recrutement de nouvelles mairaines et pour diffuser la programmation des haltes-allaitement. La page LinkedIn a été remise à jour et sera animée davantage l'an prochain en lien avec le développement philanthropique.

### Un balado signé Nourri-Source Montréal

Création de notre responsable des communications, ce balado présente des portraits de bénévoles au parcours diversifié. Ce temps d'échange se veut un cocon accueillant pour parler d'allaitement, de marrainage et de maternité.

#### Facebook

**6 708**  
abonnés

**161**  
publications

#### Instagram

**1 137**  
abonnés

**112**  
publications



#### À Lait'coute — Paroles de bénévoles

3 épisodes

- Soutien bénévole en allaitement depuis 10 ans avec Roxane Bérubé
- Tout pour bien porter son enfant avec Stéphanie Beaubien
- Ostéopathie pour maman et bébé avec Camille Bernard

Disponible sur YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=EqVRwnjoc4s>  
et sur Spotify <https://open.spotify.com/show/0zSHLGFySxyc5Fm7NaKBG>

## Communication bidirectionnelle avec les membres

De nouveau cette année, beaucoup d'énergie a été consacrée à maintenir une communication bidirectionnelle entre les mairaines et l'équipe de travail :

- Envoi de 14 infolettres
- Animation du groupe Facebook « Entre mairaines »
- Échanges téléphoniques et électroniques
- Création du portail des membres



## Portail et centre documentaire : des outils tant attendus !

Depuis plusieurs années, les membres et l'équipe cherchaient à obtenir des outils pour faciliter leur travail. Cette année, le rêve est enfin devenu réalité : une plateforme en ligne a été développée sur mesure pour nos besoins. Le premier volet développé permet une gestion en temps réel de nos membres. Les modules comprennent un bottin des membres, une gestion des inscriptions aux formations et des outils pour communiquer en ligne.

Le portail a été ouvert officiellement le 24 août 2022 et les membres ont été invitées à venir tester la plateforme en mettant à jour leur fiche. Les gestionnaires de secteur ont été rencontrés en septembre pour leur présenter des fonctionnalités supplémentaires. Enfin, les participant.es à l'AGE de décembre ont bénéficié d'une démonstration complète.

Le deuxième volet en développement est le centre documentaire. Il rassemblera des outils d'information de différents formats sur des sujets variés en lien avec l'organisme et l'allaitement. La configuration de différents niveaux d'accès permettra de donner accès à des contenus différents aux familles, aux bénévoles et aux intervenant.es. Le lancement est prévu pour juin 2023.

1 529  
connexions  
en 7 mois

## Outils de promotion et d'information

En sortant de la phase active de la pandémie, les outils imprimés ont retrouvé leur pertinence. Nous avons donc saisi cette occasion de repenser les formats et les contenus de nos anciens outils. Nous avons porté une attention particulière à la représentation de la diversité des familles et à la facilité d'accès à l'information. C'est pourquoi nous avons traduit certains outils en anglais et en espagnol. Les principaux outils développés visaient la promotion des services et le recrutement de bénévoles.

- Signets sur les services de jumelage et de haltes-allaitement
- Affiches, calendriers et cartons d'information pour des haltes-allaitement locales
- Affiche et signet sur le recrutement de bénévoles
- Capsule vidéo dans le style « Tik Tok » en anglais
- Chandails pour les mairaines



## Une nouvelle identité visuelle

En lien avec la réflexion sur la communication, nous avons ciblé la nécessité de revisiter l'image de marque de Nourri-Source Montréal. Nous aspirons à développer une identité forte et représentative de la communauté montréalaise. Pour cette raison, le CA a retenu les services d'une agente de communication pour nous accompagner dans cette démarche. Leur mandat couvrira aussi la production d'un dépliant général de présentation des services et le développement d'un plan de communication.



# Services et réalisations

## Une offre de service diversifiée pour répondre aux besoins grandissants

### Retour à la “normalité” : un temps d’acclimatation

La levée progressive des mesures sanitaires a permis d’accélérer la reprise des activités en personne. Sollicitées de toutes parts par nos partenaires, nous avons redoublé d’efforts pour mettre en place des haltes-allaitement communautaires. Quel bonheur pour les familles et les mairaines de se rencontrer dans des locaux accueillants!

Nous avons cependant été frappées par la complexité des besoins des premières courageuses qui ont osé sortir avec leur nouveau-né. Bien que le plus gros de la tempête ait été derrière nous, nous avons perçu tout au long de l’année les effets collatéraux de la pandémie sur les familles. Heureusement, les mairaines d’allaitement et les intervenantes étaient au rendez-vous pour les accompagner avec bienveillance.

### Au service des familles allaitantes de Montréal

#### Accompagnement bénévole : de la grossesse au sevrage

##### Jumelage : un soutien personnalisé à distance

Les mères, principales utilisatrices du service, sont de plus en plus accompagnées par leur conjoint.e ou par des personnes significatives dans la vie de l’enfant lors des discussions avec leur mairaine.

Habituellement, nous tentons de jumeler les familles avec une mairaine de leur secteur. Lorsque cela n’est pas possible, la famille est jumelée avec une mairaine d’un autre secteur. Certains besoins spécifiques demandent un jumelage particulier en dehors du secteur : jumeaux, tire-allaitement, tandem, etc.

À certains moments de l’année, le nombre de demandes de jumelage dépasse temporairement la capacité des mairaines à offrir le service. Pendant l’attente, les familles sont contactées par la responsable des jumelages afin de leur offrir un soutien ponctuel, répondre à leurs principales questions et les guider vers les ressources pertinentes.

Le jumelage d’une mère avec une mairaine d’allaitement bénévole est effectué par téléphone, par courriel ou par message texte.

Cela permet, entre autres :

- Une écoute adaptée aux besoins et aussi longtemps que désiré;
- Un soutien personnalisé à distance, avant l’accouchement et jusqu’au sevrage;
- Des réponses aux questions des familles et des encouragements lorsque le besoin se fait sentir.

1 444 jumelages

45 %  
en prénatal

55 %  
en postnatal

81% pour un accompagnement en **français**

13% pour un accompagnement en **anglais**

3 % pour un accompagnement en **espagnol**

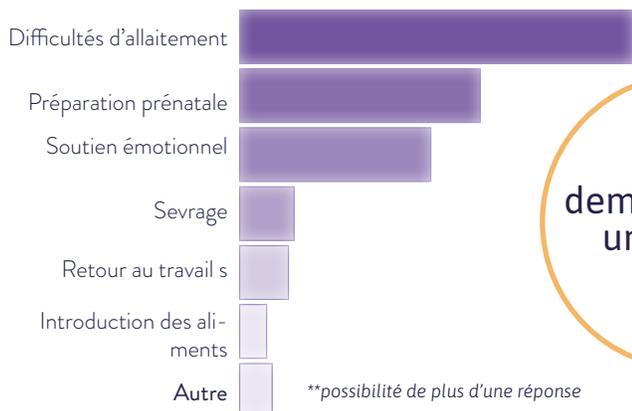
3 % pour un accompagnement dans **une autre langue**

\*Autres langues demandées : albanais, allemand, arabe, créole, hindi, italien, japonais, lingala, mandarin, perse, portugais, russe, urdu et vietnamien.

# Diversité des besoins et des réalités des mères utilisant le service de jumelage

## Des besoins variés.

### Motif de la demande de jumelage

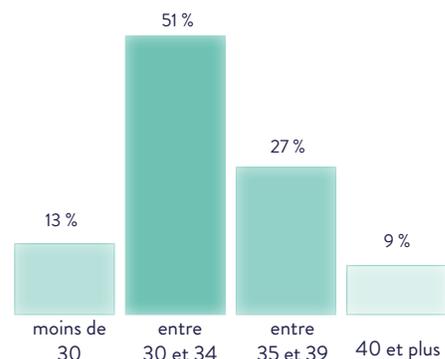


**88 %**  
demandes pour  
un premier  
enfant

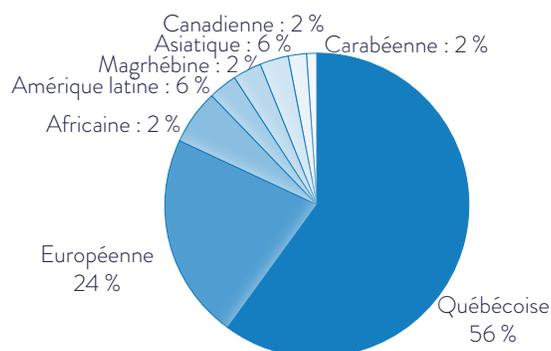
\*\*possibilité de plus d'une réponse

## Un éventail de profils de maman

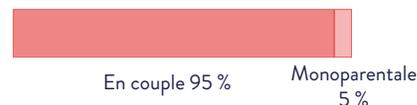
### Tranche d'âge



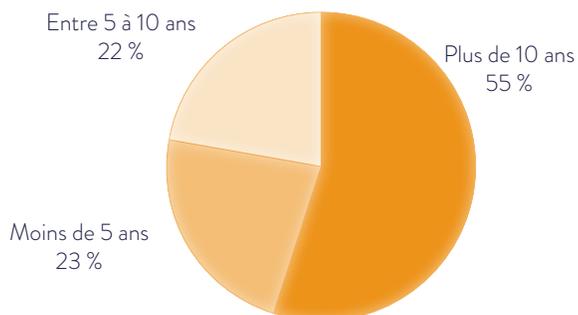
### Origine ethnique



### Statut familial



### Au Québec depuis



## Des taux d'allaitement qui défient les statistiques

**85 %**  
des femmes  
sondées ont  
allaité six mois  
ou plus

Sondages réalisés entre avril 2022 et mars 2023 auprès de 1 245 mères ayant eu un service de jumelage (taux de réponse de 22 %)



## Halte-allaitement : un temps d'arrêt bienveillant dédié à l'allaitement

Les haltes-allaitement se veulent un lieu d'échange entre mères et parents, un endroit pour poser ses questions, discuter des hauts et des bas de l'allaitement ainsi que briser l'isolement. Les mairaines y sont présentes pour créer une ambiance accueillante et chaleureuse, tout en offrant un soutien personnalisé au besoin.

Cette année, les haltes-allaitement « normales » ont repris grâce aux organismes communautaires partenaires qui nous ont généreusement ouvert leurs portes. Nos bénévoles et l'équipe ont été en constante adaptation pour suivre le rythme rapide d'ouverture des haltes!

Dans certains organismes, les infirmières des CLSC étaient présentes, très heureuses de reprendre cette activité qu'elles apprécient. Dans les territoires où ce n'était pas possible, nous avons intégré une IBCLC pour assurer la présence d'une professionnelle en mesure de répondre aux questions cliniques et de soutenir les bénévoles.

Lors des premiers mois, les mairaines ont accueilli beaucoup de familles vivant des défis complexes. Les IBCLC et les infirmières ont été énormément sollicités pour gérer des situations urgentes. Au fil des mois, la crainte de la pandémie s'éloignant, les haltes-allaitement ont repris un rythme plus doux. Les familles sont de nouveau au rendez-vous pour simplement socialiser et partager leur expérience d'allaitement.



2322 mères ou futures mères

2 327 bébés allaités

671 pères ou membres de l'entourage

73 mairaines pour 598 présences

12 IBCLC pour 330 présences

### Activités thématiques : soutenir l'apprentissage de la parentalité

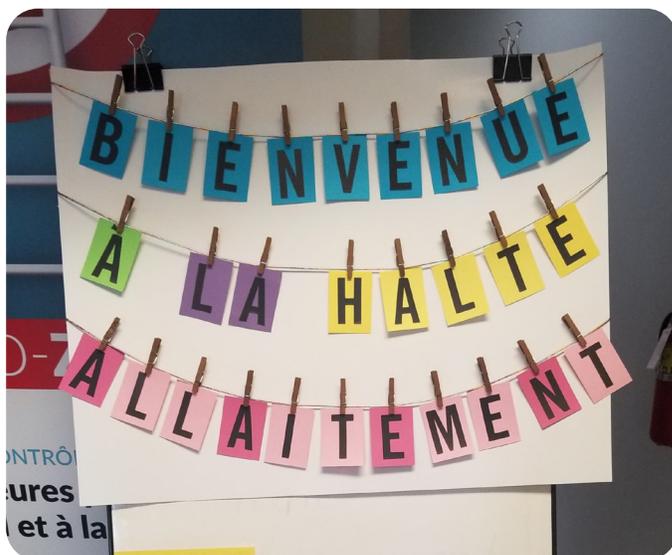
#### Atelier prénatal : se préparer à l'allaitement

Cet atelier d'une durée de deux heures, animé par une IBCLC, vise à outiller les parents en prévision du démarrage de l'allaitement. Il contribue à renforcer leur confiance et les encourage à préparer leur réseau de soutien, dont fait partie Nourri-Source Montréal.

Afin de répondre aux besoins des familles anglophones et allophones, des ateliers ont été offerts en anglais. Le document d'accompagnement est disponible en français, en anglais et en espagnol. L'atelier est à l'heure actuelle en traduction vers l'espagnol et nous espérons l'offrir au courant de la prochaine année.

Cette année encore, le partenariat avec Nourri-Source Montréal a été maintenu, et des séances réservées aux familles de Montréal ont aussi été organisées.

35 ateliers  
25 en français  
10 en anglais  
233 futures mères et  
111 conjoint.es



## Conférences grand public : paroles d'experts

Les conférences ont obtenu un vif succès l'an dernier. Nous avons donc de nouveau organisé des rencontres virtuelles sur des sujets populaires auprès des parents. Nous prévoyons de maintenir cette activité dans le futur, car elle constitue une belle porte d'entrée vers nos services.

3 conférences

2 ateliers

180

participants

Sujet	Formatrices
Encore méconnue et sous-exploitée : la pratique du peau à peau 2 fois	Janie Vachon-Robillard INPE
Le sommeil des bébés : pourquoi des conseils si contradictoires, quels impacts sur l'allaitement ?	Anne DesGeorges IBCLC
Coparentalité : faire équipe pour notre famille 2 fois	Isabelle Lavoie Doula



## Haltes-allaitement virtuelles

Malgré la reprise des haltes-allaitement en présence, nous avons maintenu les haltes virtuelles, car elles répondent aux besoins de certaines familles. L'accès à distance facilite la participation lorsque les déplacements sont difficiles, notamment lors de césarienne ou de naissances multiples.

Les activités sont animées par une IBCLC. Elle aborde d'abord la thématique du jour, puis invite les parents à échanger sur le sujet. Elle peut également répondre aux questions en lien avec l'allaitement et diriger vers des ressources au besoin.

65  
haltes virtuelles

229  
participant.es



## Consultation avec une IBCLC

À Montréal, les familles ont souvent de la difficulté à obtenir un rendez-vous avec une IBCLC. L'offre dans le système public est limitée, voire inexistante, dans certains endroits. Des IBCLC pratiquent en privé, mais le coût élevé en restreint l'accès pour plusieurs.

Nous avons décidé de maintenir ce service afin d'offrir un soutien accru et spécialisé en allaitement. Ce volet a été intégré aux demandes de financement déposées en cours d'année.

Dans les haltes-allaitement, les IBCLC ont offert des rencontres individuelles afin de répondre à certaines questions plus pointues des parents ou de les diriger vers des ressources spécialisées. Dans certains organismes, les rencontres ont eu lieu en parallèle avec d'autres ou en alternance avec la halte, dans le cadre de « cliniques communautaires d'allaitement ».

Certaines familles vivant en contexte de grande vulnérabilité ou éprouvant des difficultés complexes d'allaitement ont bénéficié d'un suivi plus intensif, à distance ou à domicile.



**851** consultations au total  
**102** lors d'une halte virtuelle  
**704** lors d'une halte en personne  
**24** lors d'une visite à domicile  
**31** lors d'une consultation virtuelle

## Prêt et location de tire-lait

Ce service permet d'offrir l'accès à des tire-lait de grade hospitalier aux mères allaitantes qui en ont besoin pour démarrer, augmenter ou maintenir leur production lactée. Les tire-lait sont prêtés gratuitement aux familles pour qui la location serait un frein.

Les tire-lait sont répartis parmi différents partenaires communautaires afin de permettre une plus grande proximité du service pour les familles. La gestion du service de prêt est généralement assurée par le personnel de l'organisme, mais des marraines assurent également ce volet dans leur secteur.



crédit photo/droit d'auteur  
Audrey Des Roberts

Soulignons la contribution exceptionnelle d'Alternative Naissance dans la mise en œuvre de ce service. L'organisme s'occupe du prêt d'une vingtaine de tire-lait, et leurs intervenantes offrent un soutien précieux aux familles.

alternative  naissance  
ORGANISME COMMUNAUTAIRE DE SOUTIEN PÉRINATAL

**61** tire-lait  
en circulation

**150** prêts

**13** partenaires  
impliqués

## Services à la communauté : développer des environnements favorables

Nourri-Source Montréal contribue à la normalisation de l'allaitement dans l'espace public, au partage d'informations et à la création d'environnements favorables à l'allaitement par le biais de services offerts à la communauté.

### Des initiatives régionales inspirantes

#### Route du lait : normaliser l'allaitement dans l'espace public

La Route du lait est lauréate 2020 du Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux dans la catégorie Impact sur la communauté.

La Route du lait est un regroupement d'établissements publics, d'organismes et de commerces favorables à l'allaitement. Ils permettent aux mères d'entrer dans leurs locaux pour allaiter leur enfant, et ce, sans obligation d'achat. Les coordonnées des différents lieux sont répertoriées sur une carte interactive disponible sur le site de l'organisme.

Cette initiative que Nourri-Source Montréal déploie sur l'île de Montréal a pour but de faciliter les sorties des familles, de normaliser l'allaitement dans l'espace public et de faire connaître le droit d'allaiter partout et en tout temps.

Cette année, nous avons profité de l'accalmie dans la pandémie pour mettre à jour la majorité des établissements répertoriés. Une campagne de sollicitation a été lancée pour encourager les arrondissements et les villes liées à devenir membre de la Route du lait. Bonne nouvelle : Pierrefonds-Roxboro et Côte-des-Neiges-NDG ont répondu à l'appel!

Soulignons l'incroyable contribution des mairaines du secteur Ouest-de-l'Île — en particulier d'Isabelle Johnson — à ce succès.

#### Guide des ressources en allaitement à Montréal

Nourri-Source Montréal offre un Guide des ressources en allaitement dans lequel se retrouvent les coordonnées des services en allaitement offerts par le système de la santé et des services sociaux, par les différents organismes communautaires en périnatalité et par des IBCLC. Il est offert gratuitement sur le site Internet de l'organisme dans la section Ressources.

Le Guide permet aux mairaines de connaître les ressources disponibles, ce qui facilite grandement leur travail, surtout lorsqu'elles prennent des jumelages hors de leur secteur. Il peut aussi être utilisé par les personnes travaillant auprès des familles, qui peuvent les diriger vers les divers services offerts dans la communauté. Enfin, les parents eux-mêmes peuvent utiliser le Guide en fonction de leurs besoins au quotidien.

Cette année, des discussions ont eu lieu avec la Direction régionale de santé publique sur les options disponibles pour mettre à jour le Guide après la pandémie. Un financement nous sera accordé afin d'améliorer l'interface de recherche et de bonifier la base de données.



518 établissements membres

2 nouveaux arrondissements

Découvrez le film :

Prix d'Excellence 2020 :  
Impact sur la communauté



Capsule vidéo de la Route du lait



89 ressources répertoriées

# Secteurs en action

## Secteurs : nos groupes locaux de bénévoles

Les mairaines d'allaitement se regroupent localement au sein d'une entité appelée **secteur**. Historiquement développé autour des territoires de CLSC, le modèle demeure en fonction. Cela facilite la connaissance des ressources locales pour le groupe et le référencement vers le système de santé lorsque nécessaire.

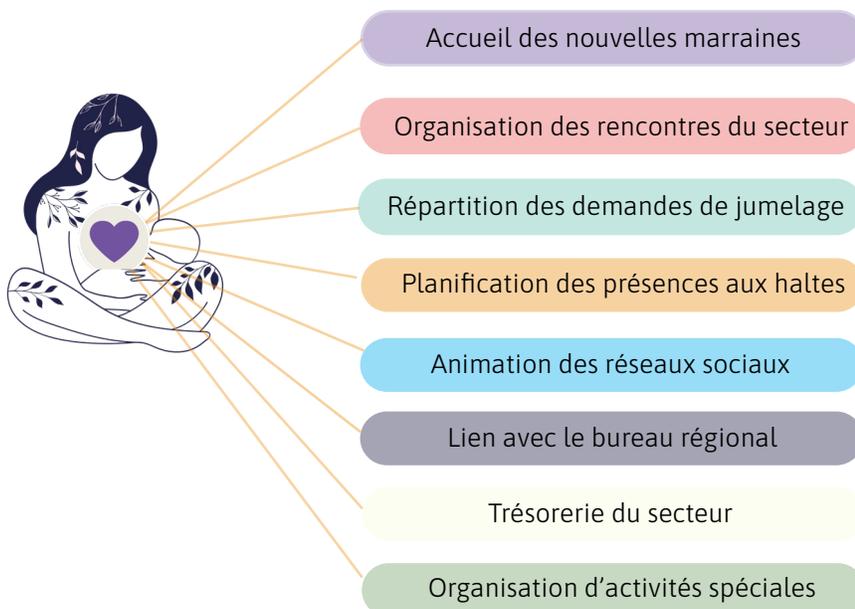


**13 secteurs**  
couvrant l'ensemble  
du territoire de l'île  
de Montréal

## Vie de secteur : une gestion participative

Afin d'assurer l'autonomie et le bon fonctionnement de chacun des secteurs, des bénévoles y assument un ou plusieurs rôles; elles forment l'équipe de gestion. Une agente de développement et de liaison de Nourri-Source Montréal est attitrée à chacun des secteurs afin de soutenir le travail de l'équipe locale.

Les rôles qui peuvent être distribués parmi les mairaines sont multiples :



Par le passé, tous les secteurs avaient également un lien avec le ou les CLSC du territoire, et une professionnelle de santé de liaison leur était attitrée.

Avec le temps et encore plus avec la pandémie, certains secteurs n'ont plus eu accès à cette professionnelle. Graduellement, des liens se tissent à nouveau. Leur rôle consiste à maintenir la communication entre le CLSC et le secteur.

À l'occasion, elle est également disponible pour répondre à des questions sur l'allaitement et offrir de la formation continue. Lorsque cela n'est pas possible, Nourri-Source Montréal offre un soutien par le biais d'une IBCLC.

# Secteurs sur le territoire du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Ouest de l'Île

 **30** marraines

 **6** gestionnaires

 **69** jumelages

 **2** tire-lait

 **1** IBCLC

 **2** haltes

 West Island Women's Centre

 Carrefour Familial Cloverdale Multi-Ressources



Grâce à la détermination de nos marraines, l'arrondissement de Pierrefonds-Roxborro est maintenant membre de la Route du lait

Nous sommes fière de la mise en place d'une halte-allaitement communautaire avec la Fondation de la Visite et ses mères visiteuses



CLSC de Pierrefonds

CLSC du Lac-Saint-Louis

CLSC de Dorval-Lachine

CLSC de LaSalle

Dorval  
Lachine  
LaSalle

 **15** marraines

 **2** gestionnaires

 **68** jumelages

 **1** IBCLC

 **1** halte

 Fondation de la Visite

# Secteurs sur le territoire du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

## Côte-des-Neiges Notre-Dame-de-Grâce

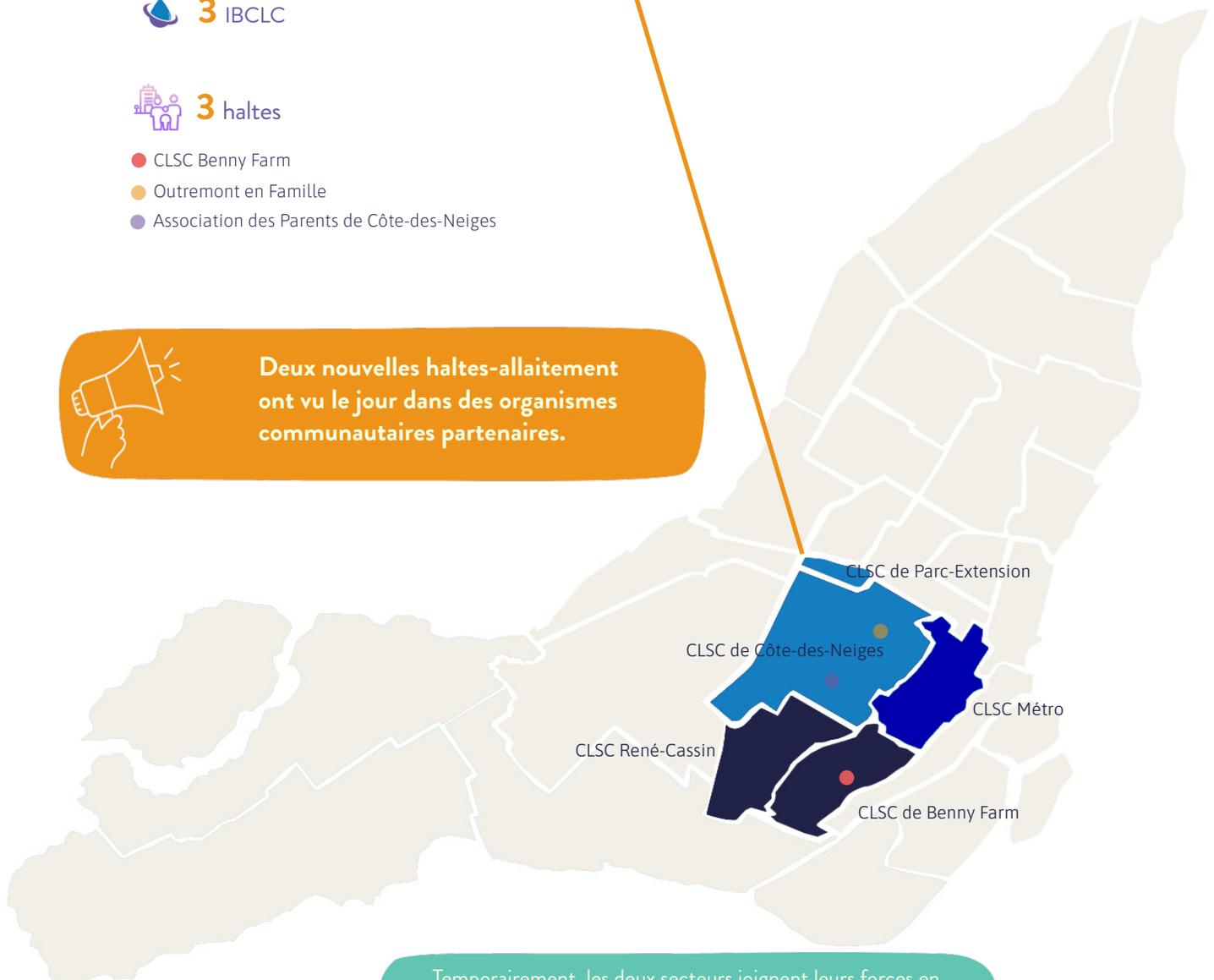
-  **27** marraines
-  **6** gestionnaires
-  **101** jumelages
-  **8** tire-lait
-  **3** IBCLC

-  **3** haltes

-  CLSC Benny Farm
-  Outremont en Famille
-  Association des Parents de Côte-des-Neiges



Deux nouvelles haltes-allaitement ont vu le jour dans des organismes communautaires partenaires.



Temporairement, les deux secteurs joignent leurs forces en fusionnant. Ce temps de mise en commun des ressources permet de redonner un élan au groupe et de recruter de nouvelles marraines.

# Secteurs sur le territoire du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

 **27** marraines  
 **3** gestionnaires  
 **177** jumelages

 **1** tire-lait  
 **1** IBCLC

 **1** halte

● Carrefour des Petits Soleils

## Plateau Mont-Royal Mile-End

 **8** marraines  
 **1** gestionnaire  
 **62** jumelages

 **1** tire-lait  
 **1** IBCLC

 **1** halte

● La Relance Jeunes et Familles

Tout au long de l'année, les marraines d'allaitement ont été présentes aux haltes-allaitement afin d'offrir leur écoute aux familles

Temporairement, les secteurs Plateau-Mont-Royal et Mile-End joignent leurs forces en fusionnant. Ce temps de mise en commun des ressources permet de redonner un élan au groupe et de recruter de nouvelles marraines.

## Des Faubourgs

Lors d'une rencontre conjointe avec Hochelaga-Maisonneuve, nous avons eu la chance d'assisté à un atelier animé par une marraine sur les indices d'enjeux biomécaniques chez la dyade mère-enfant.

CLSC du Plateau-Mont-Royal

CLSC de Saint-Louis-du-Parc

CLSC des Faubourgs

CLSC de Saint-Henri

Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles

## Verdun Ville-Émard Pointe-Saint-Charles

CLSC de Ville-Émard

● CLSC de Verdun

Nous sommes fières de gérer la location des tire-laits et de proposer ce service à nos filleules. Cela renforce aussi notre lien avec le CLSC

Nous avons maintenu le cap en étant présentes à chacune des trois haltes-allaitement proposées sur le territoire pour soutenir les familles, en plus de répondre à toutes les demandes de jumelages

 **13** marraines  
 **3** gestionnaires  
 **62** jumelages  
 **2** tire-lait  
 **1** IBCLC

## Saint-Henri Petite-Bourgogne

 **1** halte

● Famijeunes

 **28** marraines  
 **3** gestionnaires  
 **173** jumelages

 **2** tire-lait  
 **1** IBCLC

 **3** haltes

● Les Petits Renards  
 ● Station Familles et ACHIM  
 ● Bibliothèque Saint-Charles

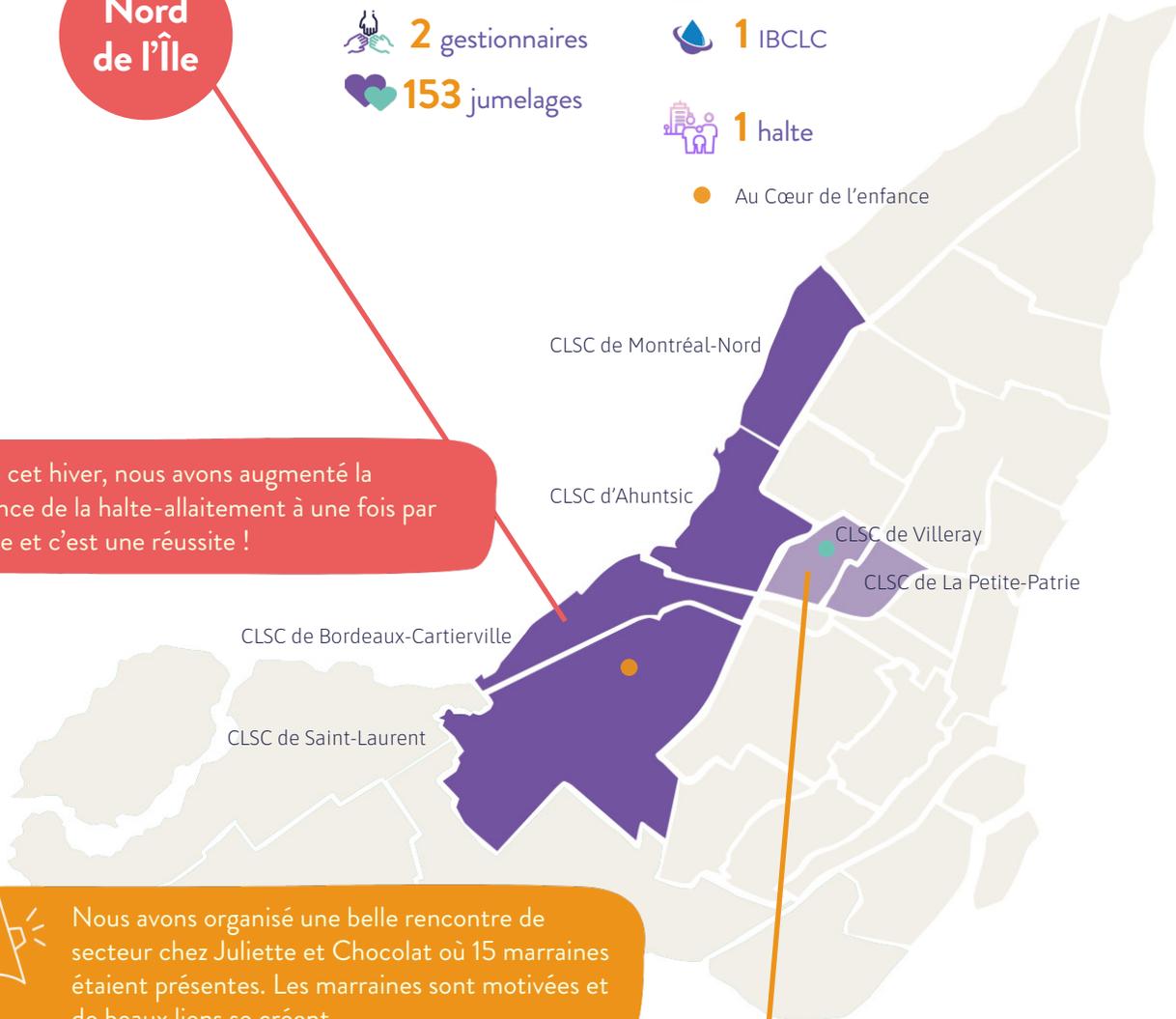
# Secteurs sur le territoire du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

## Nord de l'Île

-  **30** marraines
-  **2** gestionnaires
-  **153** jumelages

-  **8** tire-lait
-  **1** IBCLC
-  **1** halte
-  Au Cœur de l'enfance

Depuis cet hiver, nous avons augmenté la fréquence de la halte-allaitement à une fois par semaine et c'est une réussite !



 Nous avons organisé une belle rencontre de secteur chez Juliette et Chocolat où 15 marraines étaient présentes. Les marraines sont motivées et de beaux liens se créent.

## Villeray Petite-Patrie

-  **40** marraines
-  **3** gestionnaires
-  **196** jumelages

-  **5** tire-lait
-  **1** IBCLC
-  **1** halte

 Espace Famille Villeray

# Secteurs sur le territoire du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

40 marraines

3 gestionnaires

196 jumelages

5 tire-lait

1 IBCLC

1 halte

● Maison des Familles de Mercier-Est



Nos marraines ont su être présentes et réactives pour répondre à la grande hausse de demandes de jumelages dans notre secteur.

Nous commençons à avoir un petit groupe de marraines soudées et impliquées qui se forme sur le territoire.

9 marraines

2 gestionnaires

43 jumelages

2 tire-lait

1 IBCLC

Saint-Michel  
Saint-Léonard

1 halte

● Mon Resto Saint-Michel

Nos marraines sont présentes à chaque semaine dans les haltes-allaitement du territoire pour soutenir les familles qui viennent de plus en plus en grand nombre.

40 marraines

3 gestionnaires

196 jumelages

2 haltes

● Carrefour Familial l'Intermède et SLAB

● Carrefour Familial l'Intermède et Espace 40e/Beaubien

5 tire-lait

1 IBCLC

Rosemont

21 marraines

5 gestionnaires

120 jumelages

4 tire-lait

1 IBCLC

1 halte

● Entre Mamans et Papas

Nos rencontres de secteur redeviennent de plus en plus comme avant la pandémie : conviviales, informelles. La solidarité se crée entre nous et cela nous permet de rester motivées.

Hochelaga-  
Maisonneuve

Pointe  
de l'Île

CLSC de Rivière-des-Prairies

CLSC de l'Est-de-Montréal

CLSC de Mercier-Est

CLSC de Saint-Léonard

CLSC Olivier-Guimond

CLSC de Saint-Michel

CLSC de Rosemont

CLSC de Hochelaga-Maisonneuve

# Un organisme engagé dans sa communauté

Nourri-Source Montréal est un organisme régional, impliqué localement. Il travaille en concertation et établit des partenariats avec les acteurs des différents milieux.

## Travailler en partenariat : tisser une toile de soutien pour les familles

Nourri-Source Montréal fonctionne, depuis ses débuts, en collaborant avec de nombreux partenaires institutionnels, dont les CLSC, les hôpitaux accoucheurs et les maisons de naissance. Nous travaillons également avec une large gamme de partenaires communautaires bien implantés dans leur quartier, les principaux étant des maisons de la famille ou des organismes communautaires famille. Ils contribuent largement à la diffusion de nos services.

Notre expertise en allaitement est bien reconnue par les partenaires, tant sur le plan local que sur le plan régional. L'organisme est régulièrement consulté pour ses connaissances en ce qui concerne les besoins des parents allaitants et pour sa capacité à établir des partenariats locaux. De plus en plus, les municipaux nous consultent pour la création d'environnements d'allaitement.

Ces partenariats peuvent prendre de nombreuses formes :

- Participation d'intervenantes dans les haltes-allaitements
- Gestion du service de prêt de tire-lait
- Prêt de locaux et de matériel
- Partage de publications
- Distribution de dépliants
- Référence vers nos services
- Partage d'expertise et de connaissances

**40%**  
des familles ont  
connu Nourri-Source  
Montréal par le biais de  
nos partenaires



## Services aux partenaires sur mesure : s'adapter aux besoins locaux

Tout au long de l'année, nous offrons une gamme de services aux partenaires afin de les accompagner dans la mise en place de services périnataux pour les familles. Dans la prochaine année, nous souhaitons développer davantage ce volet pour favoriser la mise en place d'environnements favorables à l'allaitement.

### Des ateliers sur mesure

Afin d'informer les familles de nos services, d'offrir des ateliers de préparation à l'allaitement ou de faire du recrutement de nouvelles bénévoles, les agentes de développement se déplacent dans les différents organismes communautaires qui souhaitent bénéficier de ces activités.

15 ateliers chez  
10 partenaires différents

### Mise en place de services en commun

Travailler avec des partenaires communautaires nous aide à assurer aux familles un soutien crucial dans l'atteinte de leurs objectifs d'allaitement. En effet, en mettant en place des services communs dans les organismes, nous entrons directement en contact avec leur clientèle.

Les haltes-allaitement et les centres de prêts de tire-lait sont ainsi plus facilement accessibles, car ils se trouvent dans leur quartier. Nous avons été particulièrement sollicitées dans la dernière année, alors que le réseau de la santé était encore mobilisé autour de la gestion de la pandémie. Notre flexibilité et notre capacité d'adaptation ont été grandement appréciées lors de cette période de transition.

### Participation aux événements de quartier

Avec la reprise graduelle des activités de quartier, nous avons participé à deux événements rassembleurs :

- Kiosque à la Fête de la Famille de Côte-des-Neiges
- Comité organisateur de la Fête de la Famille d'Hochelaga-Maisonneuve

Dans la prochaine année, nous prévoyons intensifier notre présence pour assurer la mise en place de « zone allaitement » lors de ces rencontres familiales.

## Mettre de l'avant l'allaitement par la concertation

Nous collaborons avec les tables de concertation en petite enfance qui sont présentes dans les différents quartiers de l'île de Montréal. Cette participation permet d'avoir une connaissance approfondie des réalités et des besoins locaux, d'amorcer le dialogue sur l'importance de l'allaitement, d'intégrer le soutien à l'allaitement dans le plan d'action local et d'assurer une complémentarité des services offerts par les membres de la table de quartier. C'est aussi une excellente occasion de rencontrer des partenaires locaux et d'établir des liens privilégiés pour faire connaître notre ressource auprès de familles en situation de vulnérabilité.

Notre organisme est également membre de certains regroupements régionaux et provinciaux. Notre participation aux rencontres de ces instances permet d'élargir le réseau de partenaires, de s'inspirer d'initiatives créatives, de mettre en commun des ressources et d'augmenter les connaissances sur les besoins diversifiés des familles en période périnatale.

Évidemment, ce travail de concertation demande des ressources énormes, mais le jeu en vaut la chandelle. Nous croyons fermement au proverbe sénégalais qui dit qu'il faut un village pour élever un enfant. Par nos actions sur le terrain, nous espérons contribuer à la construction de ce village!



## Un mot sur la concertation en périnatalité à Montréal

Il n'existe pas de concertation en périnatalité sur l'île de Montréal. Cependant, nous travaillons en collaboration avec des organismes communautaires à portée régionale afin de planifier des actions concertées, de partager des connaissances et de diriger mutuellement les familles vers nos services. Nous portons la voix de la périnatalité lors de notre participation aux instances de concertation locales et régionales.

### Concertation locale

Cette année, nous avons augmenté notre participation aux tables de concertation locales. Cette présence permet de connaître davantage les besoins et les réalités des familles du quartier ainsi que d'avoir une offre de services adaptée et concertée. Le degré d'implication dans les différentes tables varie en fonction des projets en cours et de la capacité de l'organisme à intensifier sa présence dans les quartiers.

#### Table de concertation en petite enfance de Rosemont (membre régulier)

- Participation aux réunions, aux activités de réseautage et aux formations
- Participation au comité sur la planification stratégique



#### La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve (membre régulier)

- Participation aux assemblées générales et au comité réussite éducative



#### Vivre Saint-Michel en santé (membre régulier)

- Participation aux assemblées de quartier et aux comités réussite éducative 0-24 ans, Ma grossesse en santé et 0-5 ans



#### Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges (membre régulier)

- Participation à la Table Famille et au comité La Ruche



#### Table de quartier Peter-McGill – Familles Centre-Ville (membre invité)

- Participation au comité d'analyse pour la mesure 3.1 et contribution au plan d'action

#### Comité Petite Enfance de Saint-Laurent (membre invité)

- Participation aux rencontres, aux formations et à l'élaboration du plan d'action

#### Participation en tant que membre invité

- Table de concertation 0-5 ans des Faubourgs
- Table de concertation Famille de Verdun
- Table de concertation de la petite enfance de Lachine
- Table d'action et de concertation en petite enfance de LaSalle
- Table de Concertation Enfance-Famille-Jeunesse de l'Ouest-de-l'Île
- Solidarité Mercier-Est
- Concertation Famille d'Anjou



## Concertation régionale

Sur le plan régional, Nourri-Source Montréal est membre de plusieurs instances de concertation couvrant le territoire de l'île de Montréal, ce qui lui permet d'avoir une connaissance des enjeux entourant la petite enfance, les femmes, le milieu communautaire et le système de santé à plus grande échelle, tout en lui permettant de faire connaître largement ses services.

La participation à ces regroupements offre aussi une occasion unique de s'assurer que l'allaitement et la périnatalité occupent une place significative dans les réflexions des membres.

### Ville de Montréal

- Discussion avec la firme responsable de la boîte Bienvenue bébé



### Comité régional en allaitement maternel de Montréal (membre régulier)

- Rencontres d'échange sur les impacts de la pandémie et la collaboration avec les différents CIUSSS
- Participation aux quatre rencontres annuelles
- Participation au sous-comité optimisation des transitions entre les services en allaitement



### Table des groupes de femmes de Montréal (membre régulier)

- Participation au comité santé, au comité coordonnateur et au comité ressources humaines
- Intégration de l'importance du droit d'allaiter dans l'espace public dans la plateforme de revendications Féministes pour le droit à la ville
- Participation à un atelier de co-création de pratiques féministes intersectorielles
- Participation à la réflexion sur les revendications féministes en santé

### Concertation Montréal

- Membre du comité consultatif de la démarche Constellation
- Participation à l'organisation des trois journées thématiques sur les familles isolées

### Réseau réussite Montréal

- Participation à la mise en place du comité 0-5

### Regroupement des instances de concertation en petite enfance de Montréal (RIECPM)

- Discussion sur les stratégies pour joindre davantage de partenaires sur l'île et pour les mobiliser autour des enjeux liés à la périnatalité
- Participation à l'événement « Rêver Montréal pour les tout-petits »

### Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux

- Maintien du lien avec les gestionnaires et les équipes en petite enfance des CLSC des cinq CIUSSS de l'île de Montréal
- Renforcement des liens avec les équipes SIPPE-Olo
- Participation au comité petite enfance du CIUSSS du Nord-de-l'île-de-Montréal
- Participation au comité IAB du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal
- Participation au comité IAB du CIUSSS de l'Ouest-de-l'île-de-Montréal

### Également membre de

- Regroupement des organismes communautaires famille de Montréal (ROCFM)
- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)



## Concertation provinciale

Sur le plan provincial, Nourri-Source Montréal collabore également avec différents partenaires, ce qui lui permet d'avoir une vision encore plus large des préoccupations et des nouvelles perspectives concernant l'allaitement et la périnatalité à travers le Québec.

### Fédération Nourri-Source (membre régulier)

- Membre du conseil d'administration
- Participation aux ateliers de réflexion dans le cadre de leur planification stratégique
- Participation au comité de révision du guide de gestion des secteurs, au comité organisateur du Défi allaitement et aux rencontres interrégionales



### Mouvement allaitement du Québec (membre régulier)

- Membre du comité ressources communautaires en allaitement (RCA)
- Participation au sous-comité définition des services
- Participation au déploiement du programme de consultations avec des IBCLC
- Participation aux rencontres provinciales des RCA
- Participation au comité pour revisiter la formation « Environnements favorables à l'allaitement »



### Fondation Olo

Membre du comité consultatif pour le volet communautés et familles



## Normaliser l'allaitement et représenter l'organisme

L'ensemble de nos actions de développement vise à mettre de l'avant l'organisme et les enjeux liés à l'allaitement. Cependant, certaines activités méritent une attention particulière, car elles représentent une occasion de visibilité sans pareil!

### Semaine mondiale de l'allaitement

À travers le monde, l'allaitement est célébré annuellement en août au courant de la Semaine mondiale de l'allaitement. En Amérique du Nord, la semaine se déroule plutôt au début octobre : la 40e semaine de l'année, pour représenter les 40 semaines de grossesse. Cette année, la thématique était « En avant pour l'allaitement : sensibiliser et soutenir ».



WABA | SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL 2022

### Des actions de visibilité

Pendant la semaine, nous avons diffusé largement des publications sur l'importance du soutien à l'allaitement. Nous avons également participé à des événements locaux où nous avons tenu des kiosques de présentation de nos services.

- Hôpital général du Lakeshore
- CLSC de Benny-Farm
- Carrefour Parenfants
- La Maison Bleue de Parc-Extension
- La Maison Bleue de Côte-des-Neiges



## Journée des professionnelles en allaitement

La direction régionale de santé publique de Montréal organise annuellement une journée de formations dans le cadre de la SMAM. Organisée en mode virtuel, l'édition 2022 a rassemblé un grand nombre de participant.es en provenance de partout au Québec.

Notre directrice, Sophie Morel, a présenté une histoire de cas sur le cheminement d'une famille accompagnée par un organisme communautaire de soutien à l'allaitement. Elle illustre l'importance de la continuité et de la complémentarité des services pour permettre aux familles d'atteindre leurs objectifs d'allaitement.



## Défi allaitement provincial

Le Défi allaitement est un événement familial annuel dont l'objectif est de normaliser, de soutenir et de promouvoir l'allaitement maternel. Cette année, il s'est déroulé en formule hybride, le 1er octobre 2022. Cet événement a été organisé par la Fédération Nourri-Source, en collaboration avec le MAQ et plusieurs ressources communautaires en allaitement, dont Nourri-Source Montréal.



**105 mères et 109 bébés allaités de partout au Québec**

## Journées annuelles de santé publique

En mars dernier se tenait la 25e édition des JASP, un événement annuel organisé par un consortium de partenaires, dont l'Institut national de santé publique du Québec et le MSSS. Les JASP constituent un laboratoire d'idées sur les actions préventives en santé et rassemblent des centaines d'acteurs engagés collectivement.

Cette année, deux sujets nous interpellaient particulièrement : le cododo et l'élaboration de la nouvelle Politique de périnatalité. Nous avons donc saisi cette chance unique de porter la voix du communautaire sur l'allaitement en tenant un kiosque sur deux jours. Cette participation nous a assuré une belle visibilité et nous a offert des occasions de réseautage avec des intervenant.es de partout au Québec.

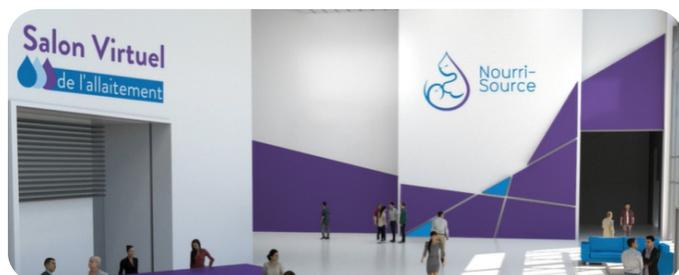


\*JASP, Mars 2023 .

## Salon virtuel de l'allaitement

Dans le cadre des célébrations du 40e anniversaire de Nourri-Source, la Fédération a organisé un premier Salon virtuel de l'allaitement. L'événement, tenu le 4 novembre, a rassemblé 150 personnes.

Nourri-Source Montréal a mis en place un kiosque virtuel où les familles ont pu découvrir les services offerts. Elles ont également pu assister à des conférences, dont celle du célèbre Dr Jack Newman



## Prise de parole dans les médias

L'organisme est parfois sollicité par les médias pour commenter un événement d'actualité touchant l'allaitement. Cette année, la directrice a parlé des enjeux liés à l'allaitement dans les milieux universitaires. Également, elle a participé à deux balados abordant l'allaitement du point de vue des parents.

### Concordia graduate files complaint after university 'discouraged' breastfeeding in class

By Olivia O'Malley · Global News  
Posted December 1, 2022 7:27 pm



## Se mobiliser pour la reconnaissance des droits

Allaiter partout et en tout temps est un droit protégé par les lois canadiennes et provinciales.

### Droit d'allaiter dans l'espace public

La loi protège les personnes qui allaitent dans l'espace public. Cependant, des familles nous rapportent encore trop souvent des incidents, allant des regards désapprobateurs jusqu'aux demandes de quitter un lieu.

Ces événements renforcent la pertinence et la nécessité de poursuivre les actions en lien avec la normalisation de l'allaitement et la revendication du droit d'allaiter.

Avec notre soutien, des arrondissements se mobilisent pour offrir aux familles des environnements bienveillants afin de faciliter l'allaitement dans les lieux publics. Leurs actions se manifestent notamment par la signature de motion sur le droit d'allaiter et en inscrivant leurs établissements sur la Route du lait.

### Action d'éclat pour l'accès des femmes aux soins de santé

Le 19 octobre, la TGFM a co-organisé une action d'éclat pour l'accès des femmes aux soins de santé devant les bureaux du premier ministre. Au nom des membres de la TGFM, Célia Missigbèto a pris la parole pour dénoncer les barrières systémiques d'accès aux soins.



### Campagne CA\$\$\$H

La campagne CA\$\$\$H est une initiative de la Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles qui mène des actions de revendication concernant le financement des organismes communautaires. Pour l'édition 2022-2023, Nourri-Source Montréal a utilisé les outils de communication liés à la campagne ainsi que les documents fournis pour mieux illustrer le manque à gagner en ce qui a trait à son financement à la mission globale.



Notre organisme  
A BESOIN DE  
560 000 \$  
DE PLUS du PSOC  
Pour 2023-2024

## Partage d'expérience et collaborations

### Soutenir les parents de bébés prématurés pendant leur séjour à l'hôpital

L'Hôpital général juif nous a approchées afin d'offrir aux infirmières des unités postpartum et néonatalogie une présentation des services pour les familles. Au terme de cette rencontre, l'envie d'aller plus loin pour offrir du soutien était manifeste!

Ainsi, trois ateliers ont été offerts directement aux parents, en allant les rencontrer dans leur chambre. Ces rencontres ont permis de parler de leur allaitement et d'explorer les options de soutien communautaire en prévision de leur sortie de l'hôpital.

Les marraines de Nourri-Source Laurentides ont produit un magnifique « Journal d'allaitement en néonatalogie ». En collaboration avec elles, nous l'avons traduit en anglais et en espagnol. Nous planifions la distribution du journal dans les hôpitaux, afin d'offrir aux parents cet outil d'accompagnement dans cette expérience particulièrement exigeante.

### Contribution au plan d'action régional intégré de santé publique

La direction régionale de santé publique de Montréal considère l'allaitement comme un des déterminants de la santé prioritaires. Pour cette raison, la santé publique détermine des objectifs en lien avec l'allaitement à l'échelle montréalaise. Elle déploie ensuite une offre de services pour favoriser l'atteinte de cet objectif.

C'est dans le contexte de l'élaboration du plan d'action 2022-2025 que la DRSP a interpellé Nourri-Source Montréal. La directrice a ainsi contribué à la réflexion concernant l'allaitement. L'importance du partage des responsabilités entre les différents acteurs et de la création d'environnements favorables a pu être mise de l'avant.

### Le laboratoire d'idées sur la périnatalité

Dans le cadre des Journées annuelles de santé publique, deux membres de l'équipe ont eu la chance de participer à un laboratoire d'idées : « La périnatalité : collaborer maintenant pour les actions de demain ». Cette journée s'inscrit dans les consultations en lien avec la prochaine politique de périnatalité du MSSS.

Nous étions donc en bonne posture pour positionner les organismes communautaires de soutien à l'allaitement comme acteurs essentiels du continuum de services périnataux.

### Adhésion à différents organismes

Nourri-Source Montréal est également membre d'organismes partenaires, ce qui lui donne accès à des formations, à des outils et à un réseau de contacts :

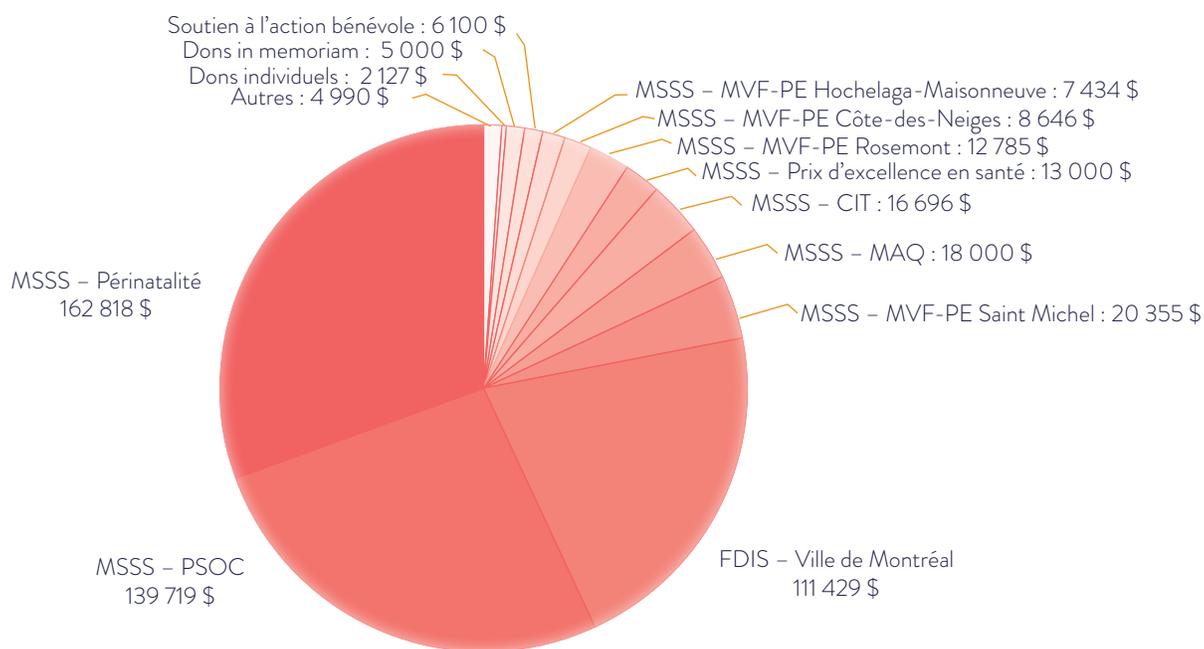
- Centre d'action bénévole de Montréal
- Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE (AQC)
- Ligue La Leche
- Regroupement Naissances Respectées (RNR)
- Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP)
- Institut National de Portage des Enfants (INPE)

# Situation financière et perspectives

## Financement 2022-2023 : l'atteinte d'un sommet historique

### 529 000 \$ pour consolider et faire fleurir l'organisme

À l'instar de l'année dernière, le conseil d'administration et l'équipe de Nourri-Source Montréal ont travaillé d'arrache-pied sur l'amélioration de la situation financière afin de permettre à l'organisme de poursuivre son développement. Notamment, un nouveau financement a été obtenu dans le quartier Côte-des-Neiges. De plus, l'organisme a créé une page sur une plateforme de dons en ligne.



## Une réorganisation des rôles dans l'équipe

Avec le départ à la retraite du coordonnateur au financement en novembre, la direction et le CA ont dû repenser la recherche de financement. La stratégie de sollicitation des fondations et des entreprises a été reportée à l'année suivante.

La décision a été prise de miser sur les connaissances et le développement des compétences de la directrice générale pour reprendre ce volet en entier. Pour lui permettre de se consacrer pleinement à ce mandat, une responsable de l'administration sera embauchée pour la soutenir. Des démarches ont aussi été effectuées afin de confier un mandat à une firme spécialisée en philanthropie.

## Soutien au fonctionnement et aux services

Le Programme de soutien aux organismes communautaires

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) reconnaît l'apport essentiel des organismes communautaires au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population québécoise, notamment par le biais du PSOC. Nous avons obtenu un rehaussement de ce financement récurrent de soutien à la réalisation de la mission.

### Services en périnatalité

Depuis 2019, le MSSS a entamé des démarches afin de rehausser le financement des organismes communautaires en périnatalité. Dans le cadre de cette démarche, Nourri-Source Montréal a obtenu un financement récurrent pour une offre de services en périnatalité sur l'île de Montréal.



### Plan d'action en santé et bien-être des femmes

Dans le cadre du Plan d'action en santé et bien-être des femmes pour la période 2021-2022, le MSSS a octroyé au Mouvement allaitement du Québec (MAQ) un fonds pour le déploiement de programmes d'accès à des services en allaitement. Nous avons reçu une contribution afin que les familles aient accès à des IBCLC.

### Projets régionaux porteurs de sens

#### Fonds diversité et inclusion sociale en faveur des enfants et des familles vulnérables 2021-2022

En cohérence avec la Politique de l'enfant, la Ville de Montréal déploie le Fonds diversité et inclusion sociale (FDIS) en faveur des enfants et des familles vulnérables. Le financement de notre projet nous permet de mieux répondre aux besoins des familles en situation de vulnérabilité à Montréal. Une prolongation du projet est prévue jusqu'en décembre 2023.



### Le PGPS en soutien à la revitalisation du Guide des ressources

Avec le soutien de la Direction régionale de santé publique, nous avons obtenu un financement dans le cadre de la Politique gouvernementale en prévention en santé (PGPS). Ce montant couvrira une partie des frais liés à la revitalisation du Guide des ressources en allaitement.

## Milieus de vie favorables : l'allaitement comme responsabilité partagée

La mesure 3.1 Milieux de vie favorables — Petite enfance s'inscrit dans la mission de la Direction régionale de santé publique de Montréal. L'objectif général de cette mesure est de promouvoir la santé, le bien-être et le développement optimal de l'enfant, tout en prévenant les problèmes de santé évitables.



Ce financement du MSSS est distribué par les tables de concertation locales, qui sélectionnent les projets s'inscrivant dans les plans d'action basés sur les besoins prioritaires des familles du quartier.

Nourri-Source Montréal s'est impliqué au sein de quatre tables de quartier dans les dernières années, ce qui lui permet de déployer des projets locaux.

### Table de concertation en petite-enfance de Rosemont

Mis en œuvre en 2016, ce projet vise à soutenir les mères de Rosemont et leur famille dans leur allaitement, à encourager le développement de compétences parentales ainsi qu'à informer les mères de tout horizon sur l'allaitement.

Les activités réalisées ont contribué à consolider le secteur Rosemont, notamment par l'animation d'une halte-allaitement. Cette année, nous avons ajouté un deuxième point de service dans l'est de Rosemont, ce qui nous a permis d'augmenter la fréquence de la halte.



### La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve

Financé depuis 2020, ce projet vise à développer une communauté et des environnements favorables pour que les familles allaitantes d'Hochelaga-Maisonneuve reçoivent le soutien nécessaire afin de vivre une expérience positive d'allaitement.

Pour ce faire, nous avons offert un soutien actif au secteur Hochelaga-Maisonneuve dans ses activités, incluant l'animation d'une halte-allaitement. La fréquence de l'activité a également été augmentée. Ces actions ont permis de mobiliser la communauté afin de souligner l'importance du soutien des familles dans le processus d'allaitement.

### Vivre Saint-Michel en santé

Lancé en 2021, ce projet a été réalisé en partenariat avec Mon Resto Saint-Michel. L'objectif du projet est de bonifier le soutien en allaitement offert dans le quartier et de favoriser l'implication des familles dans leur communauté.

Le recrutement de nouvelles marraines et le soutien au secteur ont été intensifiés. De plus, une halte-allaitement en personne a vu le jour et un service de prêt de tire-lait a été instauré dans les locaux de notre partenaire.



### Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges

Grâce à ce nouveau financement, nous avons pu enfin mettre les bouchées doubles pour bonifier l'offre de service en allaitement dans le quartier. Ainsi, nous avons pu intensifier nos efforts de recrutement de bénévoles et rehausser les liens avec les acteurs du milieu. L'implication des partenaires a facilité la mise en place d'un service de prêt de tire-lait et d'une halte-allaitement communautaire.

De plus, un montant résiduel du fonds discrétionnaire accordé par la table en 2021 nous a permis d'augmenter davantage notre capacité à joindre les familles immigrantes, notamment par la traduction d'outils de communication.

## Soutien pour nos précieuses ressources humaines

### Contrat d'intégration au travail d'Emploi-Québec

Cette année, nous avons renouvelé notre participation à la mesure de Contrat d'intégration au travail. Cette subvention nous donne les ressources financières nécessaires afin d'offrir un emploi digne de ses compétences à une employée vivant avec une déficience visuelle.



### Soutien à l'action bénévole

Le programme de Soutien à l'action bénévole permet aux députés québécois de tous les partis d'offrir un soutien financier à des organismes communautaires de leur circonscription. Ce programme est financé par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.



Députés des circonscriptions ayant soutenu l'organisme en 2022-2023 :

- Acadie — André Albert Morin : 250 \$
- Bourassa-Sauvé — Madwa-Nika Cadet : 500 \$
- Camille-Laurin — Paul Saint-Pierre Plamondon : 750 \$
- D'Arcy McGee — Elisabeth Prass : 500 \$
- Gouin — Gabriel Nadeau-Dubois : 750 \$
- Hochelaga-Maisonneuve — Alexandre Leduc : 1 250 \$
- Marquette — Enrica Ciccone : 150 \$
- Maurice-Richard — Haroun Bouazzi : 250 \$
- Mercier — Ruba Ghazal : 250 \$
- Mont-Royal-Outremont — Michelle Setlawke : 250 \$
- Rosemont — Vincent Marissal : 750 \$
- Sainte-Marie-Saint-Jacques — Manon Massé : 250 \$
- Saint-Henri-Sainte-Anne — Dominique Anglade : 200 \$



## Contribution de la communauté

### Don in memoriam

Depuis 2021, une famille verse annuellement un montant en l'honneur de Carmen Parent. Un grand merci pour son incroyable générosité!

### Dons individuels

375 \$ versés par huit familles donatrices

500 \$ un généreux don de la famille Gagné

180 \$ récoltés par les secteurs lors d'événements spéciaux



### Des entreprises engagées

1 000 \$ de la Banque Scotia pour souligner le bénévolat de leur employées  
100 \$ en commandites du IGA Barcelo pour l'AGA

50 \$ en don de YEYO Maternité

Réductions sur les produits Ameda par Mother Choice Products

Réductions sur les coussins d'allaitement par Neka

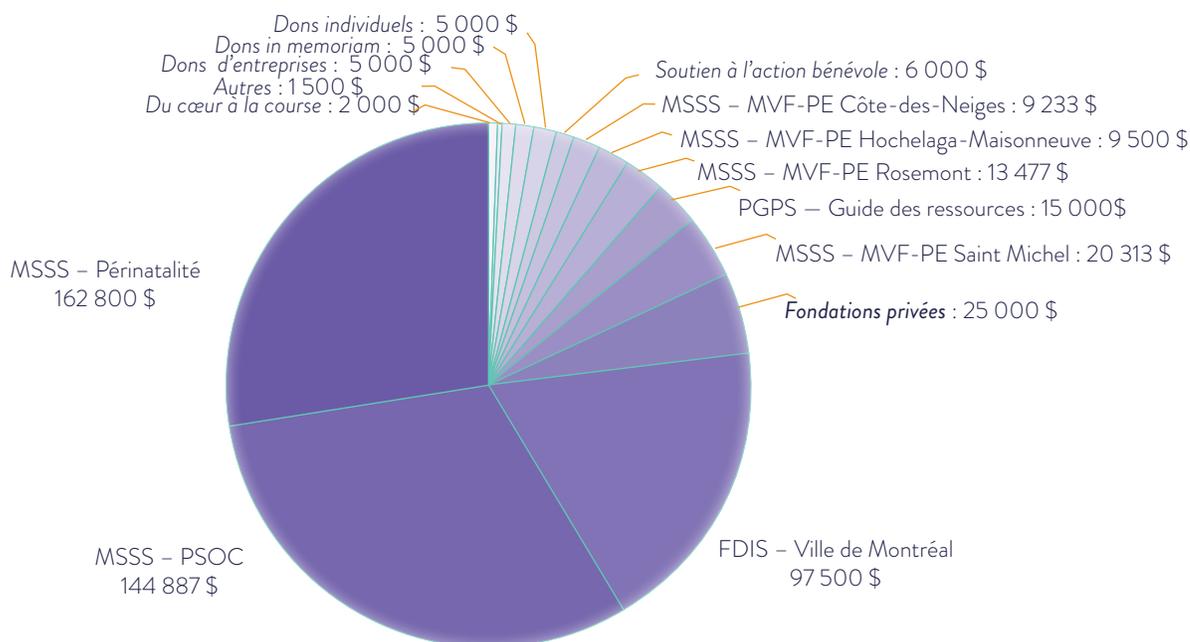
## Perspectives 2023-2024 : une année charnière

Plus de 525 000 \$ à amasser pour consolider l'organisme et préparer la croissance

L'avenir financier de Nourri-Source Montréal s'avère très rassurant et plus stable, avec plus de 300 000 \$ en financement récurrent. À ce montant s'ajoutent des projets financés à hauteur d'environ 147 000 \$.

Cette année, l'équipe et le CA devront déployer davantage d'énergie afin de consolider l'organisme puis de poursuivre son développement. Les efforts se concentreront sur la recherche de soutien financier auprès des fondations, des entreprises et des individus.

Nous profiterons d'un accompagnement afin de potentialiser les efforts de déploiement d'une stratégie de développement philanthropique. Les travaux débiteront au printemps 2023 et le plan d'action s'échelonnera sur deux ans.



\*Montants confirmés/montants estimés

# Le mot de la fin

## 2022-2023 : le début d'un nouveau cycle

L'année a été marquée par deux changements majeurs : la levée progressive des mesures sanitaires et le financement pour le déploiement des services en périnatalité. Pour l'équipe et les bénévoles, c'est comme si nous étions sur une ligne de départ et que le coup d'envoi était tiré !

Nous avons pu réouvrir la majorité de nos anciennes haltes-allaitement, et nous avons pu en établir de nouvelles. Nous étions tellement contentes de reprendre les rencontres en personne avec les partenaires et les tables de concertation. Nos marraines ont pu finalement se rencontrer face à face dans les parcs, les restaurants et les centres communautaires. Pour celles formées en mode virtuel, c'était la première fois qu'elles voyaient d'autres marraines en présentiel !

Avec le recul, l'équipe reconnaît le travail immense réalisé en cours d'année. Il y a eu des montagnes russes d'activités et d'émotions ; c'était intense et occupé ; et parfois ça débordait ! Du même souffle, nous avons souligné que c'était une année stimulante, enrichissante et riche en partage de chocolat. La solidarité et la collaboration étaient au rendez-vous, autant dans l'équipe que dans les secteurs. Au bout du compte, nous trouvons collectivement nos repères dans cette nouvelle « normalité ». Nous sommes également conscientes du défi que représente le maintien de l'ensemble des activités dans le temps.

Pour l'année à venir, Nourri-Source Montréal se lancera pleinement dans la mise en œuvre de la planification stratégique. Celle-ci nous mènera vers des services plus structurés, un cycle de vie de bénévole clarifié, une philosophie bien pensée et qui reflète notre réalité, des ressources humaines mieux organisées et une approche financière qui nous permettra de poursuivre davantage notre mission. L'objectif ultime : mieux desservir nos marraines bénévoles et les familles allaitantes de Montréal. Nous sommes persuadées d'y arriver, car nous sommes une équipe bienveillante, qui aime rire et échanger. Et surtout, nous accompagnons la plus précieuse des ressources : nos généreuses marraines d'allaitement !



L'équipe de Nourri-Source Montréal

