

# RAPPORT D'ACTIVITÉ 2020-21



FÉDÉRATION  
Nourri-  
Source



# Sommaire



# Sommaire

## **4 — Le conseil d'administration**

## **6 — Le réseau Nourri-Source**

Le soutien de mère à mère — 7

Les marraines d'allaitement — 8

La philosophie commune — 8

L'historique — 9

Les activités — 10

Le Forum Facebook — 11

Organigramme — 12

Les statistiques — 13

## **14— La Fédération Nourri-Source**

La Fédération en bref — 15

Vie associative — 18

Soutien aux membres — 23

Représentation — 30

Promotion et normalisation de l'allaitement — 32

Financement — 36

## **39— Annexe 1 : Acronymes et sigles**

# Le conseil d'administration 2020-2021

4



Marie Claude Brière,  
présidente



Isabelle Paquette,  
vice-présidente



Catherine Perron-Julien,  
trésorière



France Pomminville,  
secrétaire



Emma Bouchard-  
Lechasseur,  
administratrice



Alexia Thibault,  
administratrice



Alexandra Maltais,  
administratrice  
(juillet à mars)

# Le mot de la présidente

Chères membres,

Nous venons de terminer une année 2020-2021 hors de l'ordinaire, cette pandémie toujours présente, ne nous a pas empêchées d'avancer, elle nous a permis de relever encore plus de défis. Nous avons uni nos forces et travaillé ensemble afin d'offrir un réseau plus fort aux familles du Québec. Je tiens à remercier les régionales pour leur travail exceptionnel et surtout pour leur collaboration entre elles. Nous avons eu la chance de travailler ensemble et de nous entraider.

Nous avons travaillé sur beaucoup de choses dans la dernière année dont la communication que nous voulions améliorer dans le réseau. Nous avons débuté le Bulletin de la Fédération afin de faciliter l'échange d'information entre les régionales et la Fédération pour ainsi créer un réseau encore plus uni et fort, qui encourage l'entraide.

Le lancement du Petit Nourri-Source 7<sup>e</sup> édition a été possible grâce au travail colossal de plus d'une trentaine de personnes. Ce fut le plus gros défi de la Fédération durant cette année et nous sommes très fières du résultat. Nous avons aussi travaillé sur la promotion et la distribution du Petit Nourri-Source. Grâce à nos efforts, le livre est disponible sur notre boutique en ligne, chez les librairies Renaud-Bray et dans certains cégeps où il est le livre de référence pour la formation des futures infirmières. Je tiens à remercier toutes celles qui ont travaillé de près ou de loin à cette édition du petit Nourri-Source, vous avez donné beaucoup de votre temps et nous l'apprécions grandement.

Afin de faciliter le travail des mairaines et d'aider le plus de parents possible, nous avons créé des fiches d'information et des vidéos sur nos services et sur des problématiques courantes en allaitement. Ces fiches sont tirées du Petit Nourri-Source et servent aussi à uniformiser la documentation à travers le réseau. Nous avons amorcé le virage du partage et publication d'information afin d'augmenter notre visibilité en continuant d'atteindre notre but de devenir LA référence en allaitement au Québec.

Je veux aussi remercier le travail exceptionnel de Julie Richard, coordonnatrice à la Fédération qui donne beaucoup de temps à notre organisme, elle est toujours disponible pour répondre à toutes nos demandes. Un gros merci aussi à Anne-Claire Avdjian qui travaille sur le développement de notre organisme et qui est notre pilier côté technologie. Une chance que tu es présente pour nous guider dans les meilleurs choix possibles, tu nous es d'une grande aide.

Un énorme merci à toutes les membres du conseil d'administration, Isabelle, Catherine, France, Alexia, Emma, grâce à vous nous avons pu développer plusieurs projets passionnants. Vous êtes des femmes inspirantes et avec nos passions communes j'ai l'impression que nous avons fait avancer la cause de l'allaitement au Québec.

*Marie Claude Brière, présidente de la Fédération Nourri-Source*







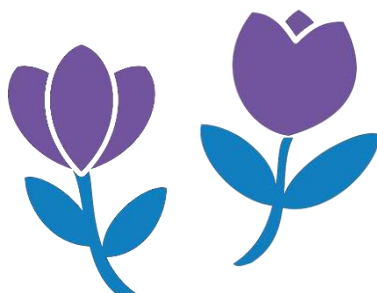
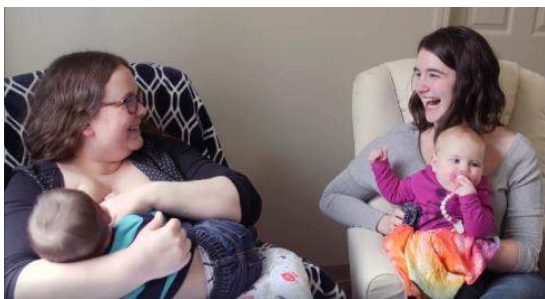
# Le réseau Nourri-Source

# Le soutien de mère à mère

Depuis près de 40 ans, la force du réseau Nourri-Source repose sur l'implication de plusieurs centaines de mères bénévoles, passionnées par l'allaitement maternel et engagées à soutenir d'autres mères dans cette expérience unique.

Le soutien de mère à mère, par sa complémentarité aux services offerts par les établissements de santé, contribue au succès de l'allaitement maternel. Le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec partage la volonté de l'OMS et de l'UNICEF d'encourager les établissements de santé à mettre en place les normes internationales proposées par l'Initiative des

amis des bébés (IAB), dont la 10<sup>e</sup> condition est d'encourager la constitution d'associations de soutien à l'allaitement maternel et leur référer les mères dès leur sortie de l'hôpital ou de la clinique. Le Programme national de santé publique 2015-2025 a fait de l'IAB sa principale stratégie pour améliorer les taux et la durée d'allaitement au Québec. De nombreuses études portant sur des exemples de soutien non professionnel entre mères ont également démontré que ces interventions peuvent augmenter les taux d'allaitement et sa durée à divers degrés.



Nous croyons que l'entraide entre mères pendant la période périnatale est essentielle au succès de l'allaitement maternel. Si l'allaitement est certes naturel, il s'agit aussi d'un apprentissage qui n'est pas toujours facile, d'autant plus que beaucoup de mères ressentent énormément de pression pour réussir leur allaitement. Entre les poussées de croissance du nourrisson, le manque de sommeil et parfois malheureusement l'absence de soutien des proches, il n'est pas rare que l'allaitement ne se déroule pas comme prévu et que les mères doutent de leurs capacités. C'est alors que le soutien personnalisé, bienveillant et sans jugement d'une marraine peut se révéler essentiel pour de nombreuses mères déterminées à atteindre leur objectif d'allaitement.

# Les marraines d'allaitement

**Les marraines d'allaitement sont au coeur du réseau Nourri-Source.**



Elles sont d'abord et avant tout des mères, ayant une expérience d'allaitement et un profond désir de s'impliquer auprès d'autres mères de leur communauté. Que ce soit pour un suivi personnalisé et continu de la grossesse au sevrage, pour accompagner une mère en cas de problématique ou simplement pour offrir de l'écoute et des encouragements, les marraines offrent un soutien inestimable aux femmes allaitantes.

Chaque marraine a suivi une formation de base sur l'allaitement ainsi que sur l'écoute active d'une durée de 6 heures et tient ses connaissances à jour par de la formation continue. Elle participe également aux rencontres avec les autres marraines de son secteur et à la vie associative du réseau Nourri-Source.



## La philosophie commune

**Respect**

**Ouverture**

**Entraide**

**Épanouissement**

Le réseau Nourri-Source est fondé sur une philosophie commune, dont la révision a été adoptée par les membres présents à l'assemblée générale annuelle de 2018. Chacun des membres du réseau s'engage à accueillir et accompagner les mères et leur famille dans le respect de leurs choix et de leur rythme, tout en favorisant une prise de décision éclairée et exempte de jugement.



# L'histoire

Fondé au début des années 1980, le réseau Nourri-Source soutient les mères depuis près de 40 ans dans 9 régions du Québec.

## 1982 — Fondation à Montréal



C'est à la suite de ses difficultés d'allaitement survenues après la naissance de son premier enfant qu'une infirmière de Montréal, Liette Bernier, réalise à quel point l'allaitement n'est pas suffisamment soutenu. Elle fonde ainsi *l'Association des femmes allaitantes*, dont la mission était de soutenir les femmes ayant choisi d'allaiter. En 1983, cette association prend de l'ampleur à Montréal et change son nom pour Nourri-Source.

## 1983-1999 — Expansion à l'extérieur de Montréal

L'organisme s'élargit à l'extérieur de Montréal. De nouveaux groupes Nourri-Source sont formés dans les Laurentides, à Lanaudière, en Montérégie, au Saguenay et à Laval.

## 2000 — Restructuration du réseau

C'est en 2000, après une restructuration majeure, que la Fédération et les régionales sont créées. La mission de la Fédération devient alors de regrouper ses membres et d'assurer la pérennité du réseau. Les régionales deviennent quant à elles des organismes autonomes dont la mission est de promouvoir et soutenir l'allaitement dans leurs régions respectives.

L'année 2000 marque donc la fondation de la Fédération Nourri-Source, Nourri-Source Montréal, Nourri-Source Lanaudière, Nourri-Source Laurentides et Nourri-Source Montérégie.



## 2000 à ce jour — Développement du réseau



De nouvelles régionales sont fondées ; Nourri-Source Laval en 2005 et Nourri-Source Saguenay–Lac-Saint-Jean en 2007. En Estrie, un premier groupe se forme dès 2007 et se régionalise en 2014. Au Centre-du-Québec et dans le Bas-St-Laurent, des groupes se forment respectivement en 2010 et 2020. Finalement, le Forum Facebook devient un groupe à vocation spécifique en 2020. Sans être un groupe indépendant comme une régionale, le Forum prend de l'autonomie.

# Les activités

## Jumelages avec une marraine



Les mères qui en font la demande sont jumelées, avant ou après leur accouchement, avec une marraine et reçoivent un accompagnement personnalisé et adapté à leurs besoins.

## Haltes-allaitement et ateliers



Moments de rencontre entre les mères et les marraines, les haltes et ateliers permettent d'échanger et de s'informer sur divers sujets liés à l'allaitement.

## Rencontres prénatales



Présentation sur l'allaitement par une IBCLC ou une marraine expérimentée, pour les familles qui attendent un bébé, avec période de questions et d'échanges.

## Consultations avec une IBCLC



Dans certaines régions, une consultation avec une consultante certifiée IBCLC peut être offerte, lors d'un atelier, en rencontre virtuelle ou en personne.

## Vente et location de tire-lait



Dans certaines régions, les marraines effectuent la vente et/ou la location de tire-lait, en plus de prodiguer des conseils sur leur utilisation.

## Visites à domicile ou à l'hôpital



Lorsqu'un appel téléphonique ne suffit pas, les marraines visitent parfois les mères qui en font la demande à leur domicile ou dans leur chambre d'hôpital.

## Routes du lait



Les routes du lait visent à normaliser l'allaitement dans les espaces publics par l'instauration d'environnements favorables dans les établissements commerciaux, publics et communautaires.

## Forum Facebook



Administré par des marraines, le Forum Facebook se veut un lieu d'échange, de partage et de soutien sur l'allaitement maternel.

## Forum Facebook Nourri-Source

Lieu d'échange, de partage et de soutien, où les parents peuvent recevoir des réponses rapides et fiables sur toutes sortes de questions liées à leur allaitement, le Forum est presque un service 24h sur 24 car plusieurs personnes s'y rendent la nuit, pour poser une question ou répondre à une publication pendant qu'elles allaitent.



### Un groupe à vocation spécifique

Suite à l'assemblée générale annuelle 2020, le Forum Facebook est devenu un groupe à vocation spécifique, qui lui offre une plus grande autonomie. Le Forum a maintenant son propre logo.

### La modération du Forum

Elles sont **25 modératrices** à admettre les nouveaux membres, à surveiller que les publications du Forum respectent bien les règles. Elles recadrent les publications inappropriées, les ferment ou les suppriment et elles rectifient aussi les fausses informations, ainsi que les mythes sur l'allaitement.

Les **5 administratrices** du comité de gestion s'assurent du recrutement et de la formation des modératrices, de la mise à jour des règlements, de la politique de gestion du Forum.

- ➔ **52 publications/jour en moyenne**
- ➔ **19 070 publications par année**
- ➔ **300 000 commentaires**

Bien que 97% des membres du Forum proviennent du Canada, voici le continent de provenance des 489 membres non canadiens.

**15 000**

Conditions admissibilité

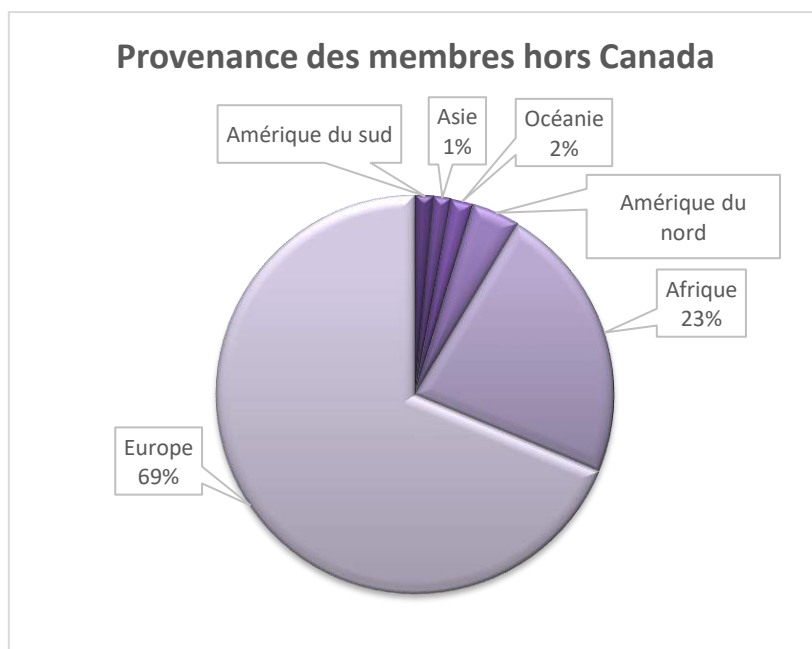
- Être membre du groupe Facebook
- Résider au Québec
- Remplir le formulaire google-form

À gagner

- 1 veilleuse de duo-verre
- 1 carte cadeau de 25\$ de Mamzelle
- 1 lot de protection sanitaire de la Petite Ourse
- 2 couches lavables de la Petite Ourse
- 1 produit de Douce Mousse
- 1 ring-sling Chimperoo
- 2 cartes cadeaux de 100\$ de Lait de Poule
- 5 paires de compresse d'allaitement de citron bleu
- 1 carte cadeau de 20\$ de citron bleu
- 1 lot d'une couche lavable et 1 protège sous-vêtements de Joka et Cie
- 15 Petit Nourri-Source Numérique
- 2 t-shirts de la Fédération Nourri-Source

**TIRAGE LE 1ER JUILLET**

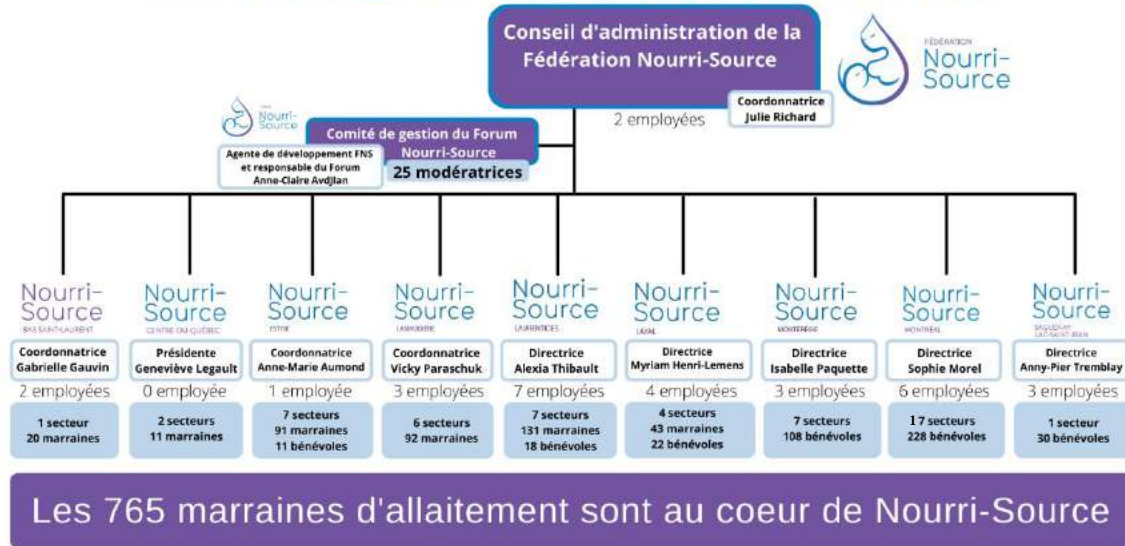
Chimperoo mamelle



Afin de remercier les 15 000 membres, un concours a été organisé en juin 2021. Le nom des gagnantes a été publié le 1<sup>er</sup> juillet, puis la Fédération a offert un petit cadeau de reconnaissance à chaque modératrice pour les remercier de leur implication sur le Forum. **Le nombre de membres est passé de 10 000 à 15 000 en une année.**

# Organigramme

## LE RÉSEAU NOURRI-SOURCE



## Le réseau Nourri-Source en chiffres

1 Fédération  
9 Régionales  
51 Secteurs  
(ou MRC)

765 marraines  
d'allaitement  
42 autres  
bénévoles

# Quelques statistiques



**765**

Marraines d'allaitement



**30 772**

Heures de bénévolat



**4 089**

Jumelages avec une marraine



**15 109**

Membres du Forum Facebook



Rencontres  
et autres ateliers

**425** haltes-allaitement  
381 virtuelles et  
44 en personne

**178** rencontres prénatales

**816** consultations avec une  
IBCLC





# La Fédération Nourri-Source

# La Fédération en bref

## Vision

Devenir **LA** référence en allaitement au Québec.

Par son énoncé de vision, élaboré en collaboration avec ses membres, la Fédération entend accroître le rayonnement et la notoriété du réseau Nourri-Source à travers le Québec, afin que Nourri-Source soit connu et reconnu comme un acteur incontournable en allaitement.

## Mission

**Regrouper, soutenir et défendre les intérêts de ses membres, tout en contribuant à la promotion et à la normalisation de l'allaitement maternel.**

Par sa mission, la Fédération entend jouer un rôle rassembleur au sein du réseau permettant de créer des ponts entre chacun des membres et de les mobiliser autour d'objectifs communs.

## Membres

La Fédération regroupe **9 régionales** Nourri-Source, en plus du Forum Facebook qui est un groupe à vocation spécifique.

Les *régionales Nourri-Source* sont des organismes communautaires autonomes qui partagent la mission commune de soutien à l'allaitement auprès de la population de leur région respective. Elles sont responsables de la prestation des services de soutien en allaitement dans leurs régions et leurs membres sont principalement des marraines d'allaitement. Elles sont réparties dans 9 régions du Québec (Bas-St-Laurent, Centre-du-Québec, Estrie, Lanaudière, Laurentides, Laval, Montérégie, Montréal, et Saguenay-Lac-Saint-Jean).

Les modératrices du forum Facebook, sont des bénévoles de la Fédération Nourri-Source, donc membres également.



## Le conseil d'administration

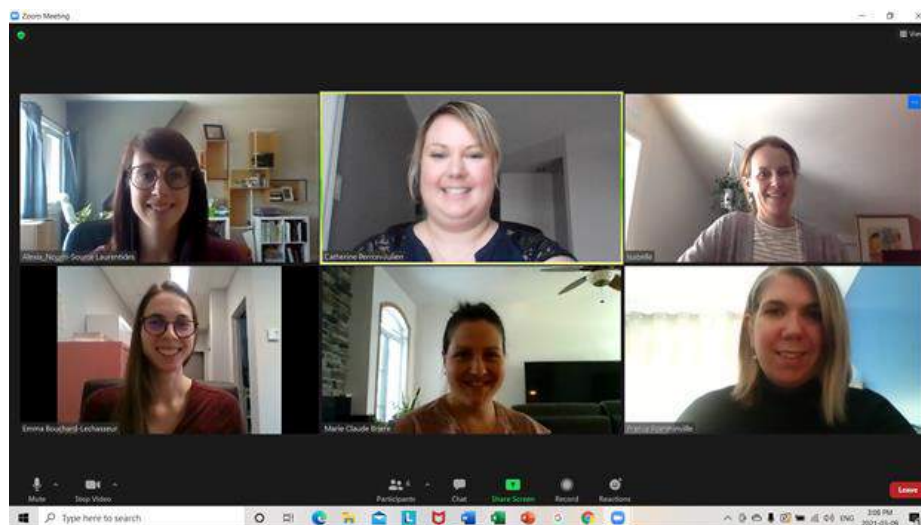
Déléguées par leur groupe régional pour y siéger, les membres du conseil d'administration de la Fédération ont su orienter les actions de la Fédération en conformité avec sa mission et ses priorités stratégiques, dans l'intérêt de l'ensemble du réseau.



### Le conseil d'administration 2020-2021

<b>Marie Claude Brière</b>	Présidente	Lanaudière	Présidente de Nourri-Source Lanaudière et modératrice sur le Forum
<b>Isabelle Paquette</b>	Vice-présidente	Montérégie	Directrice générale de Nourri-Source Montérégie
<b>Catherine Perron-Julien</b>	Trésorière	Lanaudière	Marraine d'allaitement pour Nourri-Source Lanaudière
<b>France Pomminville</b>	Secrétaire	Montérégie	Directrice d'une Maison de la Famille, ancienne marraine d'allaitement et accompagnante à la naissance
<b>Emma Bouchard-Lechasseur</b>	Administratrice	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Agente de soutien à l'allaitement pour Nourri-Source Saguenay–Lac-Saint-Jean
<b>Alexia Thibault</b>	Administratrice	Laurentides	Directrice générale de Nourri-Source Laurentides

**Merci à Alexandra Maltais et à Naaima Maagag, qui ont été de passage comme membres du conseil d'administration au courant de l'année 2020-2021, pour leur implication, leur temps et leur énergie.**



## La permanence

La permanence est assurée par une coordonnatrice salariée, qui travaille 28 heures par semaine. En avril 2020, une agente de développement-chargée de projets a été embauchée pour un contrat de 6 mois qui a été prolongé, puis bonifié. En avril 2021, un nouveau contrat lui a été offert pour une durée d'un an, en raison de 15 heures par semaine.

D'autres contrats ont également été octroyés au cours de l'année, soit pour une technicienne-comptable, une traductrice ainsi que deux consultant(e)s en lactation IBCLC.



Julie Richard,  
Coordonnatrice



Anne-Claire Avdjian,  
Agente de développement  
et chargée de projets



## Les comités de travail

**4 comités de travail** gérés par la Fédération (avec des membres des régionales) ont été actifs cette année.

**Comité des ressources humaines** — dont le mandat était de réaliser l'évaluation de la coordonnatrice et la révision de son contrat de travail.

**Comité de révision du Petit Nourri-Source** — dont le mandat était de relire les épreuves du Petit Nourri-Source, d'y apporter des corrections et de faire les schémas.

**Comité de création de capsules vidéo** — dont le mandat est de trouver les sujets des capsules, d'aider à la création du contenu et d'approuver les capsules vidéo.

**Comité de gestion du Forum Facebook** — dont le mandat est de faire la mise à jour des règlements et de la politique de gestion du Forum, ainsi que de s'assurer du recrutement et de la formation des modératrices.

## Heures de bénévolat pour la Fédération

Membres du CA	1 045,5 h
Forum Facebook	1 599 h
Révision du livre Le Petit Nourri-Source	1 311 h
<b>TOTAL</b>	<b>3 955,5 h</b>

Les heures de bénévolat pour la Fédération ont quadruplé, dû à la croissance du forum, la révision du Petit Nourri-Source et de nouveaux comités interrégionaux.

# Vie associative

En mars 2020, tout le Québec a été mis en pause dû à la pandémie de COVID-19. La Fédération a recommandé à toutes les régionales de suspendre les activités de groupe telles que les haltes allaitement, rencontres prénatales, ateliers et visites à domicile. Toutes les réunions de secteurs, les comités de travail et les assemblées ont dû se faire de façon virtuelle.

**HALTE-ALLAITEMENT VIRTUELLE**

Horaires par région

- Nourri-Source Bas St-Laurent**  
Horaire variable, consultez leur page Facebook
- Nourri-Source Estrie**  
13 juillet 19h00 et 27 juillet 19h00
- Nourri-Source Laval**  
Chaque lundi de 13h à 14h
- Nourri-Source Montérégie**  
Chaque mercredi de 10h à 11h
- Nourri-Source Montréal**  
Chaque vendredi de 10h à 12h  
Chaque mardi 13h45 à 15h30
- Nourri-Source Saguenay-Lac-St-Jean**  
Consultations le lundi et le mercredi matin




Rapidement les régionales ont su s'adapter et offrir des activités à distance aux parents et à leurs bénévoles. Elles ont travaillé en collaboration pour créer des haltes virtuelles, des formations de base et des rencontres prénatales. Elles ont partagé leurs idées, leurs outils, puis ont créé un horaire disponible pour tout le réseau, maintenant que la distance n'est plus un problème.

Puisque de nombreuses infirmières en périnatalité ont été redirigées dans d'autres

départements, la demande de jumelage a augmenté dans plusieurs régions. Beaucoup de parents avaient de la difficulté à trouver des ressources en allaitement. De plus, des informations contradictoires ont été publiées par des instances gouvernementales et des questions ont été laissées sans réponse, comme à propos du prêt et de la location de tire-lait par exemple, alors que les CLSC et pharmacies ont cessé leur service.

Les garderies et les écoles étant fermées, les marraines d'allaitement Nourri-Source ont réussi à continuer leur bénévolat avec leurs enfants à la maison. Les régionales ont parfois dû transférer des filleules à d'autres régions.

La Fédération Nourri-Source est fière de ses bénévoles, de ses administratrices et de ses employées qui ont su maintenir le service de jumelage. Elles ont réussi à répondre aux questions des mères, dont plusieurs qui se sont tourné sur le Forum Facebook, et elles ont fait preuve de créativité et de collaboration dans les activités de groupes virtuelles. Nous vous remercions pour tout votre travail, votre disponibilité et votre ouverture. Nous espérons que cet esprit de coopération et de partage va demeurer. C'est ce qui fait la force de notre réseau!





## L'assemblée générale annuelle (AGA) et extraordinaire (AGE)

À cause de la pandémie de COVID-19, le MSSS a permis que les assemblées générales annuelles soient retardées. La Fédération Nourri-Source a tenu son assemblée par Zoom uniquement, le **10 novembre 2020**. À ce moment, 2 candidates n'avaient pas rempli leur formulaire correctement et l'assemblée a décidé de reporter l'élection de ces deux personnes. Une assemblée générale extraordinaire a donc été organisée le **9 décembre 2020**.

Lors de l'AGA, 26 représentantes de régionales étaient présentes, en plus de 4 observatrices et de 4 invitées, pour un total de **34 personnes**. Il y avait 7 régions du Québec qui étaient représentées. Pour l'AGE, 20 représentantes régionales plus 1 invitée totalisaient **21 personnes** dans 4 régions différentes.

## Lancement du livre Le Petit Nourri-Source

Après de nombreux mois de travail de révision, en passant par les relectures, la recherche de commanditaires et l'infographie, il a enfin été prêt à être imprimé en avril 2021. La Fédération avait très hâte de le présenter aux mairaines d'allaitement et à tous ses partenaires. Un lancement virtuel a donc été organisé, afin de respecter les règles sanitaires dû à la pandémie de COVID-19.



La soirée du 26 mai 2021 a été animée par Catherine Perron-Julien, membre du conseil d'administration de la Fédération et nouvelle marraine de Nourri-Source Lanaudière ainsi qu'Anne-Valérie Savage, ancienne marraine de Nourri-Source Montérégie.



Liette Bernier, la fondatrice de Nourri-Source, nous a fait l'honneur de sa présence. Elle a raconté l'histoire inspirante de la fondation de Nourri-Source, et celle du *P'tit Nourri-Source*, l'ancêtre du livre actuel.

Les étapes de révision ont été présentées, avec les nouveautés, le travail de révision scientifique, ainsi que les collaborations. Les partenaires ont été chaleureusement remercié, puis une démonstration de la version numérique du livre, avec la table des matières et l'index cliquable a été présentée.

Un concours de slogan pour imprimer sur des t-shirts avait été lancé en janvier et nous avons profité de cet événement pour nommer la gagnante, Andréanne Dufour de Nourri-Source Saguenay–Lac-Saint-Jean qui a proposé « Source de vie ». Le nouveau t-shirt a été présenté, puis des prix de présences ont été tirés.



## Mobilisation du réseau Nourri-Source

### Les comités de travail

**5 comités de travail** ont été créés dans la dernière année afin de mobiliser les membres autour de dossiers communs.



**Comité Code** — dont le mandat principal était d'élaborer une politique sur le Code de commercialisation des substituts du lait maternel ainsi qu'un formulaire d'entente pour les conférenciers-ères dans le réseau. Ce comité a rejoint un comité du Mouvement Allaitement du Québec (MAQ).

**Comité Routes du lait** — dont le mandat était de mettre les Routes du lait de chaque régionales en commun, sur une carte provinciale. Ce projet se poursuivra en collaboration avec le Mouvement Allaitement du Québec et d'autres ressources communautaires en allaitement.

**Comité des Fiches** — dont le mandat était de rédiger des fiches sur l'allaitement, afin d'aider nos mairaines à mieux répondre aux questions de leurs filleules.

**Comité formation gestion des secteurs** — Géré par Nourri-Source Laval, la Fédération a participé à 3 sous-comités : les lignes directrices, le marketing et le Défi Allaitement.

**Comité Défi Allaitement virtuel provincial** — la Fédération, avec plusieurs régionales et 21 autres organismes, ont uni leurs efforts pour organiser un Défi Allaitement virtuel dans tout le Québec.

### La rencontre Interrégionale

Elle permet aux membres du réseau Nourri-Source de se rencontrer afin de réfléchir et d'échanger sur des questions ou des problématiques communes. La rencontre Interrégionale est organisée une fois par année, par la Fédération et cette année, elle a eu lieu **17 mai 2021, sur Zoom**.



La rencontre a débuté par une présentation de Loc Cory, membre de la TPROCB et du COCo, sur la *Campagne CA\$\$\$H – Haussez le financement*. Nos membres ont pu s'informer sur ce mouvement d'action communautaire autonome avec ses réalisations et revendications. Cela nous a également permis de mieux comprendre la place de Nourri-Source parmi les autres organismes en santé et services sociaux, ainsi que l'importance de notre rôle social.

Ensuite, chaque régionale, le Forum et la Fédération Nourri-Source a présenté ses bons coups, ses défis et les projets sur lesquels elles travaillent. Cet échange était riche en partage d'idées, d'information et d'outils. Cette rencontre a permis à **49 personnes** de se rencontrer et un compte-rendu a été envoyé par courriel pour celles qui n'étaient pas présentes.

## Les rencontres des employées

Organisées par la Fédération, les rencontres d'employées du réseau permettent de mettre certains dossiers en commun, de partager les bonnes pratiques et d'échanger des outils.

Une première rencontre a eu lieu le 15 décembre 2020, puis une deuxième réunion a été organisée le 25 janvier 2021, toutes deux sur Zoom.

Plusieurs sujets étaient à l'ordre du jour comme les projets, les outils, la pandémie et la révision du Petit Nourri-Source.

18 personnes étaient présentes lors de la première rencontre et 8 personnes à la deuxième.

Ces rencontres sont très appréciées car elles permettent de mieux connaître les autres régionales et favorisent l'esprit d'équipe.



## Participation aux activités des membres

Au cours de la dernière année, la Fédération a participé à **16 activités** organisées par ses membres :

- ✓ Assemblée générale annuelle de N-S Laurentides (10 sept. 2020)
- ✓ Formation CA Marche organisée par N-S Lanaudière et N-S Montérégie (24 sept. et 14 oct. 2020)
- ✓ Colloque sur l'allaitement et la périnatalité de N-S Laurentides (5 et 6 oct. 2020)
- ✓ Assemblée générale annuelle de N-S Saguenay–Lac-Saint-Jean (15 oct. 2020)
- ✓ Formation sur les réseaux sociaux organisée par N-S Montérégie (24 oct. et 5 nov. 2020)
- ✓ Assemblée générale annuelle de N-S Laval (12 nov. 2020)
- ✓ Réunion du comité de gestion du Forum (6 déc. 2020)
- ✓ Assemblée générale annuelle de N-S Estrie (17 déc. 2020)
- ✓ Formation sur Instagram organisée par N-S Lanaudière (21 mars 2021)
- ✓ Assemblée générale annuelle de N-S Laurentides (5 juin. 2021)
- ✓ Assemblée générale annuelle de N-S Lanaudière, N-S Montérégie et N-S Saguenay–Lac-Saint-Jean (8 juin 2021)
- ✓ Assemblée générale annuelle de N-S Laval (10 juin 2021)
- ✓ Assemblée générale annuelle de N-S Estrie et N-S Montréal (16 juin 2021)

## Consultations des membres

La Fédération reconnaît l'importance de consulter ses membres sur les dossiers qui les concernent, afin de s'assurer que ses décisions correspondent à leurs besoins et leur réalité. Aussi, des sondages d'appréciation sont envoyés afin de permettre de constater ce qui est apprécié et ce qui est à améliorer dans nos événements et nos outils.



Au cours de la dernière année, 2 consultations ont été effectuées pour prendre le pouls des membres, 2 formulaires d'appréciation ont été envoyés, ainsi qu'un concours de slogan :

- ✓ Consultation pour savoir quels projets les régionales souhaitent voir se réaliser à la FNS et quels sont leurs besoins (septembre 2020)
- ✓ Concours pour trouver un slogan qui serait imprimé sur des chandails (janvier 2021)
- ✓ Consultation au sujet de l'idée de créer un logo pour les pères ou l'autre parent (avril 2021)
- ✓ Sondage d'appréciation de la rencontre Interrégionale (mai 2021)
- ✓ Sondage d'appréciation suite au lancement du livre Le Petit Nourri-Source (juin 2021)

## Le groupe Facebook des employées et responsables du réseau Nourri-Source

Un groupe Facebook avait été créé en 2018 à l'initiative de la Fédération pour regrouper les employées et responsables des groupes régionaux. Il est utilisé pour partager des informations, des outils et des pratiques entre les différentes régions.

**342 publications** ont été faites au cours de la dernière année, soit une moyenne de 29 messages par mois. Cela démontre l'esprit de collaboration qui se développe et le partage entre les régionales et la Fédération. On y retrouve **35 employées et responsables** dans le réseau.

## Communication interne

### Nouvelles de la FNS

Destinés aux marraines et à l'ensemble des membres du réseau, les bulletins mensuels visent à communiquer les projets en cours à la Fédération.

**10 Bulletins de la FNS ont été envoyés**  
**20 courriels informatifs transférés**



### Transfert d'information

La Fédération reçoit régulièrement des courriels du MSSS et de regroupements provinciaux sur des sujets touchant toutes les régionales, tels que la vaccination contre la COVID-19 ou le PSOC. Ces messages sont partagés, tout comme des invitations à des colloques, congrès, Défi Allaitement provincial ou d'autres formations ou événements pertinents.

# Soutien aux membres

## Visibilité et promotion des activités des membres

### Du nouveau sur le site internet

Le site internet **www.nourri-source.org** est un outil de visibilité très utilisé par le réseau et aussi une des portes d'entrée principale aux services offerts par les groupes Nourri-Source. Cette année, **77 948 pages** ont été visitées par **26 683 personnes**, en 37 550 sessions, avec un taux de rebond de 59 %.

La page d'accueil est la plus visitée, suivi de celle pour trouver une marraine d'allaitement. La page sur les fiches en allaitement, dans la section Ressources, arrive en quatrième position.

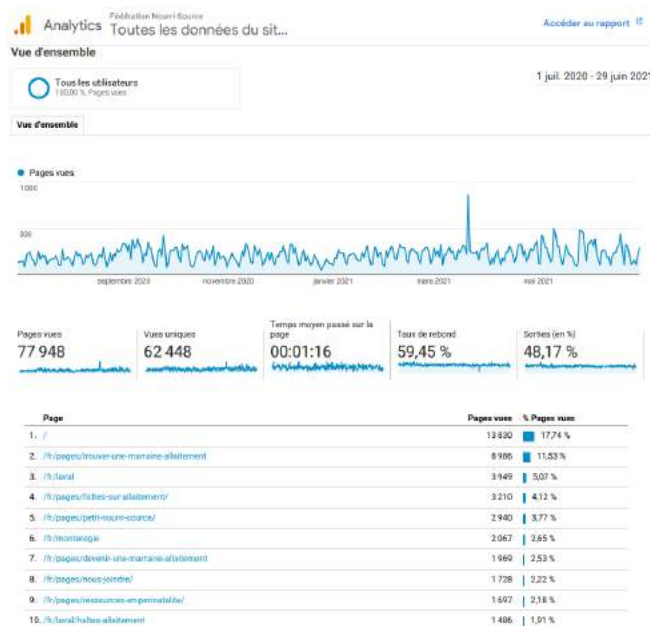
La section « Actualités » a été mise à jour régulièrement avec 5 publications de nouvelles et d'événements.

### Trouver une marraine/Devenir marraine



Sur notre site internet, on trouve des formulaires qui transfèrent automatiquement les demandes au bon groupe régional, selon le lieu de résidence de la mère. Voici le nombre de formulaires remplis cette année :

- **2 142 Trouver une marraine / Find a breastfeeding support volunteer** (augmentation de 746 formulaires)
- **310 Devenir marraine / Become a breastfeeding support volunteer** (augmentation de 55 formulaires)



[Visiter le site internet de la Fédération](#)



## Sur les réseaux sociaux



### La page Facebook de la Fédération Nourri-Source

La Fédération utilise les réseaux sociaux pour partager les activités de ses membres, publier des articles sur l'allaitement ou des liens intéressants, en plus des fiches informatives sur l'allaitement.

 [Consulter la page Facebook de la Fédération](#)

Deux publications ont rejoint plus de 50 000 personnes cette année :



#### Fiche sur le rôle du père ou de l'autre parent

17 juin 2021

52 850 personnes touchées

3 543 réactions

293 partages



#### Fiche sur l'allaitement et l'alcool

17 décembre 2020

52 047 personnes touchées

2 855 réactions

245 partages



## La page Instagram de la Fédération Nourri-Source

Afin de tenter de rejoindre les familles plus jeunes, un compte Instagram a été créé en 2020. Depuis janvier 2021, chaque publication est vue par 150 personnes en moyenne.



[Consulter la page Instagram de la Fédération](#)



La publication la plus populaire :  
**Fiche l'allaitement et forte chaleur**  
11 juin 2021  
225 personnes touchées  
16 mentions J'aime

25

## La chaîne YouTube de la Fédération Nourri-Source



Une chaîne YouTube a été créée au printemps 2020 afin d'y ajouter des capsules vidéo autant pour donner de l'information aux parents que pour aider les mairaines à faire de la formation continue.

**1 554 abonnés**  
**7 vidéos non répertoriés – 225 vues**  
**14 vidéos publiques – 363 390 vues**

[Consulter la chaîne YouTube de la Fédération](#)



La vidéo la plus populaire :  
**La prise du sein asymétrique**  
15 avril 2021  
**220 849 vues (version anglaise)**  
**131 234 vues (version française)**  
**1 205 mentions J'aime**  
**20 commentaires**



## Auprès des professionnel-les de la santé

La Fédération croit en l'importance de la sensibilisation auprès des professionnel-les de la santé au sujet du soutien de mère à mère en allaitement. Leur compréhension du rôle des mairaines d'allaitement permettrait un référencement de meilleure qualité.

→ **Kiosque au congrès de l'OIIQ**  
L'événement a été reporté en 2021.



→ **Kiosque à la Grande Conférence 2020 de l'AQC**  
L'événement a été annulé.



## Le livre *Le Petit Nourri-Source*, 7<sup>e</sup> édition

La révision a débuté en janvier 2020 avec un **sondage** envoyé à nos membres, aux professionnel-les de la santé qui travaillent en périnatalité et aux utilisatrices de nos services afin de trouver les points forts et les améliorations à apporter. Ensuite, une consultante en lactation certifiée IBCLC a été embauchée pour faire la **révision scientifique** de la 6<sup>e</sup> édition du livre, ainsi que la **rédaction** de quelques nouvelles sections. Parallèlement, des commanditaires ont été cherchés et des **focus groups** ont été organisés par la Fédération pour que les régionales puissent donner leur opinion et suivre la progression de la révision. En mai 2020, un **comité de deuxième lecture** a été créé et comprenait 9 bénévoles dont plusieurs sont également des professionnelles de la santé.



En août 2020, une **correctrice linguistique** a ensuite révisé les textes, avant d'être **mis en page** par une infographiste. La première épreuve a été reçue en janvier 2021 et a nécessité de nombreuses corrections, suite aux suggestions des **troisièmes lecteurs**. Le 8 avril 2021, les bleus ont été approuvés et l'**impression** a pu débuter. Les 8 500 livres ont été reçus le 28 avril 2020 à l'entrepôt

et de nombreuses boîtes ont été distribuées pour nos bénévoles ainsi que les collaboratrices. La **vente** n'a été permise qu'à la suite du **lancement virtuel**, le 26 mai 2021. L'infographiste a réalisé une **version numérique** avec table des matières, index, et renvois à d'autres sections du livre, tous cliquables.



Le *Petit Nourri-Source* a été **traduit** en anglais en mars 2021. *The Little Nursing Guide* doit passer par les mêmes étapes de correction d'épreuves, de troisième lecture et d'impression avant d'être prêt pour la distribution et la vente.

## Heures travaillées sur le livre *Le Petit Nourri-Source* 2019 à 2021 (parfois bénévolement, parfois rémunérées)

15 h	Sondage de départ (jan. 2020)	56
77 h	<i>Focus groups</i> et réunions (2020-21)	48
200 h	Comité de 2 <sup>e</sup> lecture (été 2020)	9
20 h	Collaborations (été 2020)	11
15 h	Recherche de commanditaires (été 2020)	10
156 h	Révision scientifique/rédaction (2020-21)	2
30 h	Corrections linguistique (août 2020)	1
250 h	3 <sup>e</sup> lecture (automne 2020 – hiver 2021)	6
100 h	Schémas (automne 2020 – hiver 2021)	3
80 h	Mise en page et infographie (2021)	2
300 h	Traduction (mars 2021)	1
10 h	Communications (mai 2021)	2
15 h	Boutique en ligne (mai 2021)	2
250 h	Lancement virtuel (mai 2021)	143
20 h	Vente et distribution (juin 2021)	54
<b>1 538 h</b>	<b>TOTAL 2019 à 2021</b>	<b>350 présences</b>
<b>1 311 h</b>	<b>Total pour 2020-2021</b>	<b>224 présences</b>

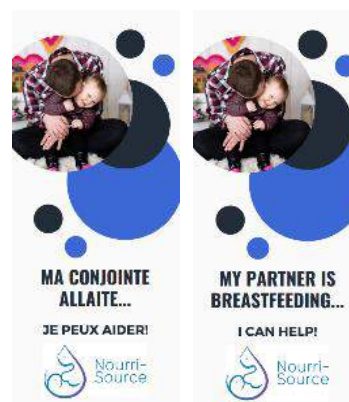


### Articles promotionnels

Chaque marraine a reçu un livre *Le Petit Nourri-Source* en papier en plus de la version numérique gratuitement. Les dépliants et certains articles promotionnels sont donnés aux membres qui ne sont pas subventionnés par le PSOC.

#### Dépliant *Ma conjointe allaite... je peux aider!*

Créé par Nourri-Source Laurentides, le dépliant a été modifié pour que tout le réseau puisse l'utiliser. Il est disponible dans les deux langues.



## Quantités distribuées gratuitement aux membres cette année

1 000	Cartons Nourri-Source en français
350	Cartons Nourri-Source en anglais
500	Cartons pour recruter des mairaines
150	Autocollants Bienvenue aux bébés allaités pour les routes du lait
400	Cartes sur le droit d'allaiter dans les lieux publics
295	Démystifier le rôle de la marraine
800	Allaitement et cannabis
820	Cannabis and breastfeeding
1 650	Allaiter un nouveau-né
750	Breastfeeding a newborn
20	Antoine devient grand frère
1 152	Petit Nourri-Source, 7 <sup>e</sup> édition
12	T-shirts <i>Source de vie</i>
10	Little Nursing guide
<b>7 909</b>	<b>TOTAL</b>



## Formation des bénévoles

### Formation sur les problèmes courant en allaitement



Nourri-Source Saguenay–Lac-Saint-Jean a offert une formation sur les problèmes courant en allaitement qui a été enregistrée. La Fédération a acheté cette vidéo, puis l'a partagé aux régionales et formé un groupe privé Facebook pour que la conférencière, Annabelle Boucher IBCLC, puisse répondre aux questions des mairaines. La vidéo a été vue **116 fois**.

[Regarder la vidéo](#) 

### Formation sur l'Écoute active, les défis du téléphone et de l'écrit

La Fédération a organisé une formation pour les modératrices du Forum Facebook. Elles étaient 15 à participer à la formation, le 8 décembre sur Zoom. Ensuite, 3 autres modératrices ont pu l'écouter en différé, puisque la formatrice a permis l'enregistrement, avec un délai d'un mois pour la visionner. Incluant la coordonnatrice de la Fédération, un total de **19 personnes** a suivi la formation.





## Capsules vidéo d'information sur l'allaitement

Afin d'offrir de la formation continue à nos bénévoles et leur offrir des outils pour mieux soutenir leurs filleules, la Fédération a créé des capsules vidéo informatives sur l'allaitement. Ces capsules vidéo ont été publiées sur nos réseaux sociaux, sur notre chaîne YouTube et se retrouvent dans la section « Ressources » de notre site internet.



## 5 nouvelles capsules ont été créées

## Les fiches informatives sur l'allaitement

**LA COMPOSITION DU LAIT MATERNEL**

- Le lait maternel est spécifique pour combler les besoins du bébé humain, puisque les nutriments sont en quantité et en qualité appropriées.
- Le lait de vache est inadéquat pour nourrir un bébé et il doit subir des transformations, dont plusieurs ajouts (huiles, minéraux et vitamines) pour tenter d'imiter le lait maternel.
- La goutte bleue (schéma de gauche) montre plusieurs composants qui sont présents autant dans le lait maternel que dans les PCN.

**PCN\* maternel**

**Dans le lait maternel**

- Glucides : grande quantité de lactose aide à développer le système nerveux et le cerveau
- Lipides (3 à 5%) : acides gras fournissent de l'énergie
- Protéines (0,9%) : aident au développement des systèmes immunitaire et digestif
- Vitamines et minéraux : petite quantité mais bien absorbés
- Cellules vivantes : globules blancs et cellules souches

FACTEURS antimicrobiens, FACTEURS de croissance, FACTEURS anti-inflammatoires, ENZYMES digestives, HORMONES, HAMLET, CELLULES vivantes.

PCN\* = Produits commercialisés pour bébé.

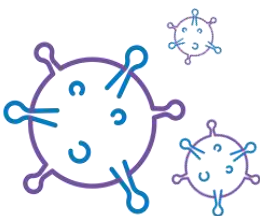
REFFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE

Publiées par la Fédération Nourri-Source, les fiches informatives sont rédigées, puis révisées par un comité de 13 personnes. Les informations sont extraites principalement du livre *Le Petit Nourri-Source*. Les fiches sont ensuite ajoutées au site internet, dans la section « Ressources ». Les marraines peuvent les utiliser pour trouver de l'information rapidement sur certains problèmes courant d'allaitement, sur des techniques ou sur des positions. Elles peuvent facilement les envoyer à leurs filleules et les modératrices s'en servent également sur le Forum Facebook.

Certaines fiches accompagnent les capsules vidéo et quelques-unes ont été traduites en anglais.

## 25 fiches ont été publiées cette année

En cette période de pandémie de COVID-19, la Fédération a rassemblé et publié les informations les plus récentes, au sujet de la vaccination des femmes allaitantes, et en y ajoutant des sources de référence fiables.



**Vaccin covid-19**

INFORMATION POUR LES MÈRES QUI ALLAIENT

Le CIQ considère que les bénéfices de la vaccination surpassent les risques pour les femmes allaitantes faisant partie des groupes prioritaires pour la vaccination (ex. : problème de santé préexistant, travailleuse de la santé en contact avec des patients vulnérables).

VOICI LES SOURCES FIABLES :

SANTÉ CANADA  
INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ)  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX  
COMITÉ SUR L'IMMUNISATION DU QUÉBEC (CIQ)  
SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIEN(N)ES ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA (SOGC)

Nous espérons de votre part les recommandations le plus rapidement possible.

**VACCINATION**  
Informations pour les mères qui allaitent

La Fédération Nourri-Source recommande aux mères qui allaitent de consulter un.e professionnel.le de la santé afin d'évaluer les risques et les avantages de la vaccination, puisque chaque cas est différent.

Santé Canada / Health Canada

Le vaccin contre le COVID-19 ne doit pas être préparé aux populations suivantes, exclues des essais cliniques tant que des preuves supplémentaires ne sont pas disponibles : les femmes enceintes et qui allaitent.

Pour plus d'informations.

INSPO

Le CIQ considère que les bénéfices de la vaccination surpassent les risques pour les femmes allaitantes.

Pour plus d'informations.

Pfizer

Le vaccin est sûr et efficace pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent.

Pour plus d'informations.



# Représentation

## Mouvement allaitement du Québec (MAQ)

Pour une 4<sup>e</sup> année consécutive, la Fédération a été représentée au sein du conseil d'administration du MAQ, par le biais de sa coordonnatrice qui y siège comme trésorière.



Deux administratrices de la Fédération ont également participé à des comités du MAQ. Alexandra Maltais était sur le comité des services de garde et Isabelle Paquette a participé au comité visibilité. De nouveaux comités ont vu le jour, suite à l'obtention de subventions. Plusieurs régionales et la Fédération ont participé au comité Code, Ressources communautaires en allaitement (RCA), au projet sur les tire-lait et consultation IBCLC, ainsi qu'aux rencontres de planification stratégique du MAQ.

Lors d'un événement Facebook *live*, Isabelle Paquette a présenté le rôle des ressources communautaires en allaitement, et comment elles peuvent soutenir les parents et les éducatrices lors de l'entrée d'un enfant allaité en service de garde. **703 personnes** ont visionné ce tour d'horizon qui était organisé par le MAQ, en collaboration avec l'Association québécoise des CPE (AQCPPE) et d'autres partenaires.



[Visionner le Facebook live](#) 

## Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ)

La vice-présidente de la Fédération a assisté à 3 réunions du comité Promotion et valorisation de l'action bénévole du RABQ. Isabelle a également organisé la formation « À la découverte des bénévoles... et de leur encadrement » offerte par le RABQ aux régionales et à la Fédération, en plus d'assister à leur assemblée générale annuelle.



## Regroupement Naissances Respectées (RNR)

La Fédération a assisté à l'assemblée générale annuelle du RNR, ainsi qu'à une réunion provinciale afin de discuter de projets et d'enjeux.



## Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB)

En plus de transférer de nombreux courriels de la TRPOCB à ses membres, la Fédération a participé à 3 rencontres au courant de l'année.



## Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

La Fédération a participé à la Table d'expert.e.s pour la production de capsules sur la périnatalité.



## Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

La Fédération était présente à la rencontre avec Marylaine Chaussé, Directrice des services sociaux généraux et des activités communautaires, au sujet du Cadre de gestion ministériel du PSOC pour le mode de financement en soutien à la mission globale.



## Organismes dont la Fédération est membre

- ✓ Ligue La Leche (LLL) Québec



- ✓ Mouvement Allaitement du Québec (MAQ)



- ✓ Regroupement Naissances Respectées (RNR)



- ✓ Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP)



- ✓ Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ)



- ✓ Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)



- ✓ Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB)



# Promotion et normalisation de l'allaitement

## Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2020

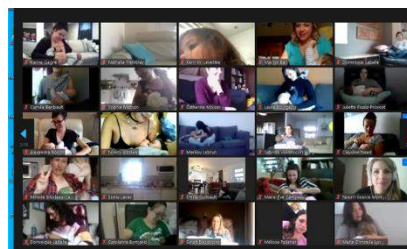


### Défi Allaitement virtuel – 3 octobre 2020

Les activités entourant les différents Défis Allaitement régionaux sont souvent organisées longtemps d'avance. En 2020, à cause de la pandémie de COVID-19, aucun organisme n'a prévu de Défi Allaitement en présentiel.

Le Mouvement Allaitement du Québec (MAQ), avec l'aide de 21 ressources communautaires en allaitement, dont la Fédération et 6 régionales Nourri-Source, a décidé d'organiser un Défi Allaitement provincial virtuel, le premier de ce genre. Au total, **932 personnes** se sont inscrites à l'événement, qui comprenait un spectacle de magie, un spectacle d'humour et une conférence, en plus d'animations, d'entrevues et prix de présences.

Plusieurs personnalités connues (humoristes, politiciennes, comédiennes, etc.) ont envoyé des invitations et témoignages que les organismes ont partagés sur leurs réseaux sociaux. La Porte-parole de Nourri-Source, Mirianne Brûlé était également présente avec sa petite fille.



À 11h00, la mise au sein officielle a rassemblé 485 bébés qui ont été allaités par 474 mères.



## Semaine québécoise de la paternité 2020

À l'occasion de la Semaine québécoise de la paternité, du 14 au 20 juin 2021, la Fédération a fait quelques publications pour souligner l'implication des pères dans les familles allaitantes. Entre autres, un article de La Presse a été partagé, au sujet d'un sondage du Regroupement pour la valorisation de la paternité dans le cadre de leur campagne *Parce que chaque parent compte*.

## Dans les médias

### Lettres d'appui

Afin de faire preuve de bonnes pratiques citoyennes, la Fédération tient à appuyer les démarches de ses membres et partenaires lorsque le besoin se présente.



**23 octobre 2020** — La Fédération Nourri-Source a envoyé une lettre au MSSS au sujet du problème de référencement qu'il y a eu durant la pandémie. Suite au rapport publié par le Mouvement Allaitement du Québec (MAQ) en septembre 2020, afin de dénoncer la situation d'urgence en allaitement, la Fédération a demandé à ce que les familles qui ont besoin d'information ou de soutien en allaitement soient dirigées vers les ressources communautaires en allaitement. Notre organisme a travaillé fort pour maintenir certains services et en adapter d'autres en virtuel.

**11 juin 2021** — Afin d'appuyer la TRPOCB, la Fédération a rejoint la *Campagne CA\$\$\$\$H – Rehaussez le financement* en publiant le montant de rehaussement que la Fédération aurait besoin pour optimiser ses services.



Beaucoup d'adultes québécois qui utilisent les réseaux sociaux, suivent l'actualité sur ces plateformes. Afin de normaliser l'allaitement et partager les nouvelles études sur ses bienfaits, la Fédération effectue régulièrement une veille sur les sujets en lien avec l'allaitement. Les articles sont tous partagés sur la page Facebook de la Fédération.

**13 articles** ont été partagés cette année.

Le Code de commercialisation des substituts du lait maternel de l'OMS et l'UNICEF a fêté ses 40 ans cette année et la Fédération a partagé des publications à ce sujet.





## Citations

L'article sur les services offerts dans les ressources communautaires en allaitement, suite à la pandémie de COVID-19, datant du 19 mars 2020, a été mis à jour le 28 juillet 2020. La coordonnatrice de la Fédération avait fait une entrevue au départ avec la revue Naître et grandir, puis s'est fait questionner par courriel de nouveau en juillet.



“ La plupart des cliniques d'allaitement et des groupes d'entraide ont modifié leurs activités. Quelles sont les ressources pour une mère qui connaît des difficultés d'allaitement? ”

En réaction aux recommandations du gouvernement québécois, plusieurs groupes d'entraide en allaitement ont restreint leurs activités. « Notre conseil d'administration a d'abord demandé à ses huit filiales régionales de cesser le service de haltes d'allaitement, de rencontres prénatales et de visites à domicile, afin de diminuer la transmission de la COVID-19 », mentionne Julie Richard, coordonnatrice de la Fédération Nourri-Source.

L'organisme continue toutefois de soutenir les mères. « Nous offrons toujours le service de jumelage avec une marraine d'allaitement, par téléphone ou par messagerie électronique (courriel, texto, etc.) », explique Julie Richard. Le nombre de demandes de jumelage est même en augmentation.

L'organisme organise aussi des haltes-allaitement et des haltes prénatales virtuelles. De plus, pour l'instant, quelques haltes-allaitement ont lieu en personne, dans des parcs. C'est notamment le cas dans les Laurentides et en Montérégie. Enfin, la Fédération Nourri-Source dispose d'un forum Facebook qui comptait plus de 10 000 membres en juin.

”

[Lire l'article complet](#)

La Presse a publié un article suite au Défi Allaitement virtuel, le 12 octobre 2020. Deux organisatrices son citées, dont la coordonnatrice de la Fédération.

“ « Le Défi allaitement vise à promouvoir l'allaitement, peu importe le temps - jours, semaines, mois, années d'allaitement - et la façon d'y parvenir (au sein ou par tire-allaitement). Durant ce Défi, on a pu voir une mère d'un bébé de 6 jours, une autre avec un enfant de 3 ans et demi et une mère de quatre enfants qui en était à son 12e Défi », déclare Julie Richard, une organisatrice du Défi. Elle est d'avis que le Défi virtuel a été un succès. Vers la fin de l'événement, les participantes ne semblaient pas pressées à partir alors que les années précédentes, les familles s'en allaient rapidement après la mise au sein et le tirage de prix, raconte-t-elle. ”



[Lire l'article complet](#)

Une nouvelle entrevue a été accordée à la revue Naître et grandir, par la coordonnatrice de la Fédération, au sujet du partage informel de lait maternel. L'article a été publié le 5 février 2021.



“ Les dons de lait informels sont en effet présents au Québec. « Plusieurs de nos mairaines d'allaitement et de nos modératrices sur notre forum Facebook se sont déjà fait poser des questions à ce sujet, confirme Julie Richard, coordonnatrice de la Fédération Nourri-Source. Certaines de nos bénévoles ont même vu du lait maternel à vendre sur Kijiji. » ”

“ Chez Nourri-Source, on adopte la même philosophie. « Comme il y a plusieurs risques pour la santé du bébé, Nourri-Source ne recommande pas le don informel de lait maternel, insiste Julie Richard. Toutefois, nous savons que cette pratique existe au Québec. Nous préférons alors donner les recommandations internationales de l'Academy of Breastfeeding Medicine afin que les parents qui choisissent cette option le fasse de la façon la plus sécuritaire possible. » L'organisme a d'ailleurs ajouté des informations à ce sujet dans l'édition à paraître de son livre *Le Petit Nourri-Source*. ”

[Lire l'article complet](#)

## Communiqués de presse

### Invitation au lancement du livre *Le Petit Nourri-Source*, 7<sup>e</sup> édition

3 mai 2020

« Pour débuter, une conférence de presse aura lieu de façon virtuelle. Ensuite, nous présenterons une série de capsules vidéo préenregistrées suivies d'entrevues et témoignages en direct avec plusieurs personnes qui ont travaillé sur la nouvelle version du livre et aussi sur les éditions précédentes. Un tirage de prix de présence couronnera le tout. »



L'invitation au lancement a été partagée sur différentes pages Facebook, dont celle de la Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TPROCB), de l'Association Québécoise des IBCLC, du Mouvement allaitement du Québec, ainsi que sur le babillard communautaire du Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM).

 [Lire le communiqué de presse](#)

### Publication de la 7<sup>e</sup> édition du livre *Le Petit Nourri-Source*

28 mai 2021

« Non seulement la table des matières a été restructurée, certains sujets ont été approfondis, mais aussi plusieurs nouveaux sujets ont été ajoutés tels que le partage informel de lait maternel, le cododo, ainsi que l'allaitement et le cannabis. En plus de collaborations avec quelques personnes pour la rédaction de quelques sections du livres, quatre organismes ont également participé à la révision du livre : la Fondation Olo, Le Mouvement Allaitement du Québec (MAQ) et l'Association Québécoise des consultantes en lactation IBCLC (AQC) et l'Institut Nationale de Portage des Enfants (INPE). »





# Financement

→ La Fédération obtient une subvention du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), provenant du Ministère de la Santé et des Services sociaux.



→ Les commanditaires qui nous ont offert un soutien financier pour *Le Petit Nourri-Source* :


✓ Améda 

✓ Association québécoise des consultante en lactation IBCLC (AQC)



✓ Dispensaire diététique de Montréal



✓ Fondation Olo 

✓ Institut National pour le Portage des Enfants (INPE)



✓ La Joie en rose



✓ Mouvement Allaitement du Québec (MAQ)



✓ Naître et grandir (La Fondation Lucie et André Chagnon)



✓ Regroupement Naissances Respectées (RNR)



→ Pour le projet des capsules vidéo de formation sur l'allaitement, nous avons reçu des montants de certains membres de l'assemblée nationale du Québec :

- Lionel Carmant, Ministre adjoint à la Santé et aux Services sociaux
- Éric Girard, député du Lac St-Jean
- Nancy Guillemette, députée de Roberval
- Alexandre Leduc, député de Hochelaga-Maisonneuve
- Marilyne-Picard, députée de Vaudreuil-Soulanges



→ Autofinancement :

- ✓ Le Petit Nourri-Source a été publié en mai 2021; **594 copies papier** ont été vendues ainsi que **34 versions numériques**.
- ✓ **40 t-shirts Source de vie** ont été vendus.
- ✓ La Fédération s'est associée à l'entreprise **Colle à moi** pour recueillir 15% des ventes d'étiquettes lorsque le-la client-e utilise le code FNS.



# Gouvernance



## Élaboration et la révision de politiques et documents

Lors de la dernière assemblée générale annuelle, un document sur le rôle de la Fédération a été adopté. Les modifications à l'entente d'adhésion ont été adoptées, puis chacune des 9 régionales Nourri-Source a signé le document. L'assemblée du 10 novembre 2020 a également adopté les modifications du Code d'éthique des marraines, puis de la mise à jour de la politique sur l'utilisation des moyens de communications électroniques par les marraines.

Adoption du document sur le rôle de la Fédération	Permet aux administratrices des régionales, aux employées et aux marraines de mieux comprendre le rôle de la Fédération au sein du réseau Nourri-Source.
Groupe à vocation spécifique pour le Forum	Le Forum Facebook est devenu un groupe à vocation spécifique qui se définit comme un groupe de soutien virtuel. Il pourra mandater des participant-es pour assister et voter aux assemblées des membres et même siéger sur le conseil d'administration de la Fédération.
Mise à jour de l'Entente d'adhésion	L'adhésion au réseau Nourri-Source permet de bénéficier de la notoriété de l'image, du nom et de l'approche, tout en permettant à la Fédération d'étendre les activités du réseau Nourri-Source.
Mise à jour du code d'éthique des marraines	Le point 12 des responsabilités envers l'organisme a été modifié, afin d'accepter des modératrices du Forum qui proviennent de régions où Nourri-Source n'est pas présent.
Mise à jour de la politique sur l'utilisation des moyens de communication électronique	La modification spécifiait qu'il est interdit d'écrire qu'on travaille pour Nourri-Source quand on est bénévole dans son profil Facebook, mais qu'il est accepté d'écrire qu'on est bénévole.

## Formation du conseil d'administration

Trois administratrices, plus la coordonnatrice, ont suivi la formation CA Marche sur les rôles, responsabilités et devoirs des administrateurs d'un conseil d'administration.



## Les rencontres régulières du conseil d'administration

Au cours de l'année, **10 rencontres** régulières ont eu lieu. Étant donné l'éloignement géographique des administratrices, en plus de la pandémie de COVID-19, toutes les rencontres ont été tenues à distance.

## Gestion des ressources humaines

### Évaluation annuelle de la coordination

Un processus d'évaluation de la coordination a été mis en place en 2018 par le conseil d'administration et les résultats de l'évaluation ont été présentés à l'ensemble des administratrices. Cette évaluation se tiendra en maintenant septembre de chaque année.



### Régime de retraite

Les membres du conseil d'administration ont voulu améliorer les conditions de travail de leur employée en lui offrant un régime de retraite. En tant qu'organisme communautaire, nous avons pu adhérer au programme du Régime de retraite des groupes communautaires et de femmes.



### Évaluation annuelle de l'agente de développement – chargée de projets

La coordonnatrice a procédé à l'évaluation de l'agente de développement – chargée de projets, en mars 2021, puisque son contrat se renouvelle en avril. Cette année, avec le rehaussement de la subvention PSOC, un contrat d'un an lui a été offert avec 5 heures de plus par semaine, soit 15 heures par semaine.



### Soutien aux membres émergents et non financés

Actuellement, 2 groupes régionaux sur 9 ne reçoivent aucun financement du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) pour leurs activités. La Fédération tente d'apporter un soutien particulier à ces groupes par le biais de sa politique de soutien financier et d'un accompagnement ponctuel, pour les groupes qui en font la demande.

# Annexe 1

## Acronymes et sigles

**AGA ou AGE** : Assemblée générale annuelle ou extraordinaire  
**AQC** : Association québécoise des consultantes en lactation IBCLC  
**AQCPE** : Association québécoise des CPE  
**ASPQ** : Association pour la Santé publique du Québec  
**CA** : Conseil d'administration  
**CIQ** : Comité sur l'immunisation du Québec  
**COCo** : Centre des organismes communautaires  
**CPE** : Centre de la petite enfance  
**FNS** : Fédération Nourri-Source  
**IAB** : Initiative ami des bébés  
**IBCLC** : International Board Certified Lactation Consultant ou Consultante en lactation certifiée de l'**IBLCE** (International Board of Lactation Consultant Examiners)  
**INPE** : Institut National de Portage des Enfants  
**INSPQ** : Institut national de santé publique du Québec  
**LLL** : Ligue la leche  
**LNG** : The Little Nursing Guide (PNS en version anglaise)  
**MAQ** : Mouvement allaitement du Québec  
**MRC** : Municipalité régionale de comté  
**MSSS** : Ministère de la Santé et des Services sociaux  
**N-S** : Nourri-Source  
**OBNL ou OSBL** : Organisme à but non lucratif ou sans but lucratif  
**OIIQ** : Ordre des infirmières et infirmiers du Québec  
**OMS** : Organisation mondiale de la Santé  
**PNS** : Le Petit Nourri-Source  
**PSOC** : Programme de soutien aux organismes communautaires  
**RABQ** : Réseau de l'action bénévole du Québec  
**RCA** : Ressource communautaire en allaitement  
**RIOCM** : Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal  
**RNR** : Regroupement Naissances Respectées (anciennement Regroupement Naissance-Renaissance)  
**RVP** : Regroupement pour la valorisation de la paternité  
**SMAM** : Semaine mondiale de l'allaitement maternel  
**TRPOCB** : Table de regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles  
**WABA** : World Alliance for Breastfeeding Action





## Fédération Nourri-Source

1855 Dézéry

Montréal Qc H1W 2S1

514-948-9877 / 1-866-948-5160

[info@nourri-source.org](mailto:info@nourri-source.org)

[www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)



FÉDÉRATION  
Nourri-  
Source