

Nourri à la source



Nourri-
Source

depuis 40 ans !



**RAPPORT
D'ACTIVITÉ
2022-2023**

Sommaire



Sommaire

4- Le conseil d'administration

7- Le réseau Nourri-Source

Les marraines d'allaitement - 8

La philosophie commune - 9

L'historique - 10

L'organigramme - 11

Le réseau en chiffres - 11

14- La Fédération Nourri-Source

La Fédération en bref - 15

L'équipe - 16

Le bénévolat - 17

Vie associative - 20

Mobilisation des membres - 21

Soutien aux membres - 22

Reconnaissance des bénévoles - 29

Promotion et normalisation de l'allaitement - 30

Projets - 34

Références - 36

Collaborations avec d'autres organismes - 37

Financement - 41

Gouvernance - 43

Ressources humaines - 44

45 - Annexe 1 - Acronymes et sigles



Le conseil d'administration



Mot du conseil d'administration

Nous voici donc à l'heure du bilan déjà. Nous avons travaillé tout au long de l'année pour réussir à apporter Nourri-Source encore plus loin dans une vision rejoignant toutes les familles au coeur de l'allaitement. Nous pouvons rappeler fièrement la sortie du livre pour enfant qui est même bilingue, un magnifique travail avec beaucoup d'heures, pour permettre une lecture intéressante, enrichissante et accessible à tous. Un fabuleux événement organisé en présentiel (enfin!) pour fêter le 40e anniversaire de Nourri-Source. Déjà 40 ans à soutenir les familles pendant leur magnifique aventure d'allaitement.

Beaucoup de travail s'effectue dans toutes les régionales, tous les secteurs et pour toutes les marraines qui sont les racines de cet organisme. C'est grâce au travail de chacun, que l'organisme continu de grandir et réussi à accomplir plusieurs projets chaque année. Continuons ensemble de projeter Nourri-Source partout et au sein des familles. Nous avons déjà hâte de voir la suite des réalisations projetées.

Émilie Chagnon, présidente



Les membres du Conseil 2022-2023



**Présidente
Émilie Chagnon**

Représentante de N-S Montérégie



**Vice-présidente
Anne-Marie Aumond**

Représentante de N-S Estrie



**Trésorière
Alexia Thibault**

Représentante de N-S Laurentides



**Secrétaire
Marika Gauthier**

Représentante de N-S Saguenay-Lac-St-Jean



**Administratrice
Aurélie Doyen**

Représentante de N-S Montréal



**Administratrice
Véronique Baribeau**

Représentante de N-S Lanaudière



**Administratrice
Marie Claude Brière**

Représentante de N-S Lanaudière

Le réseau Nourri-Source



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 des familles 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 soutiennent les femmes allaitantes de façon inestimable.

Chaque marraine a suivi une formation de base sur l'allaitement ainsi que sur l'écoute active d'une durée minimale 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

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.



Respect



Ouverture



Entraide



Épanouissement

Accueillir et accompagner les femmes et leurs familles dans le respect de leurs choix et de leur rythme ;

Agir avec rigueur et professionnalisme dans chacune de nos actions et chacun de nos engagements, que ce soit auprès des filleules, entre les régionales ou au sein d'un conseil d'administration.

Faire preuve d'ouverture, de souplesse et d'empathie dans toute intervention, afin de favoriser une prise de décision éclairée et sans jugement ;

Adopter une approche inclusive et respectueuse de la diversité des modèles familiaux, des croyances culturelles et des choix des femmes.

S'engager à favoriser la création de liens de solidarité et d'appartenance à une communauté ;

Promouvoir l'entraide, le partage et l'esprit de collaboration entre tous les membres du réseau.

Renforcer le pouvoir d'agir des femmes face à leur allaitement afin d'en faire une expérience épanouissante ;

S'engager à entretenir une ambiance conviviale et des rapports positifs à travers le réseau, dans une optique d'épanouissement personnel de toutes les bénévoles et employées.

L'historique

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 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

Après une restructuration majeure en 2000, 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.

2000 à aujourd'hui — Développement du réseau

2000 Fédération Nourri-Source, Nourri-Source Montréal, Nourri-Source Lanaudière, Nourri-Source Laurentides et Nourri-Source Montérégie

2005 Nourri-Source Laval

2007 Nourri-Source Saguenay–Lac-Saint-Jean et secteur en Estrie

2010 Secteur au Centre-du-Québec

2014 Nourri-Source Estrie

2016 Nourri-Source Manitoba

2019 Nourri-Source Centre-du-Québec

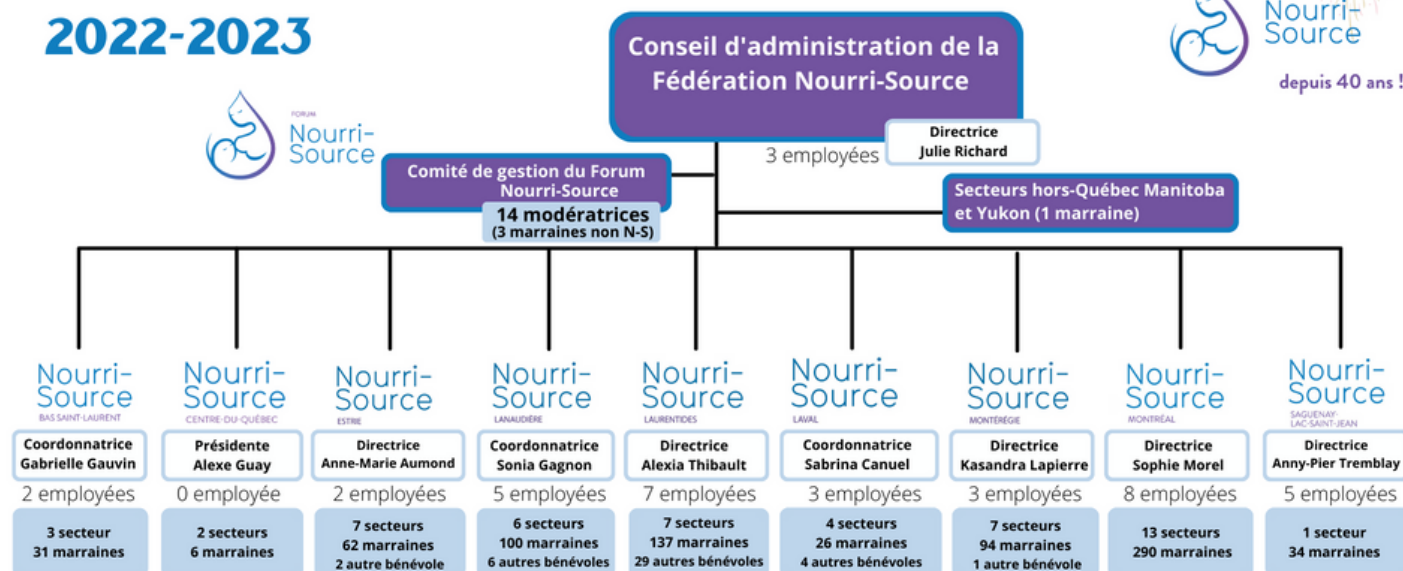
2020 Nourri-Source Bas-St-Laurent

2022 Nourri-Source Yukon



L'organigramme

LE RÉSEAU NOURRI-SOURCE 2022-2023



Les 784 mairaines d'allaitement sont au coeur de Nourri-Source

Le réseau en chiffres

1 Fédération
9 régionales divisées en
50 Secteurs (MRC)
2 Secteurs hors-Québec

784 mairaines d'allaitement
62 autres bénévoles
25 104 heures de bénévolat

Les activités dans le réseau

Jumelages avec une marraine

Idéalement avant l'accouchement, parfois après, le jumelage avec une marraine offre un accompagnement confidentiel et gratuit. Les échanges se font par téléphone ou par messagerie électronique, de la grossesse au sevrage, selon le désir de la filleule.



4 710 jumelages

Haltes allaitement et ateliers

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

1 210 haltes et 73 ateliers

1 038 haltes en personne

172 haltes virtuelles



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.



132 rencontres prénatales

Consultation 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.

2 217 consultations



Vente et location de tire-lait

Plusieurs régionales font des prêts/locations ou la vente de tire-laits, en plus de donner des informations sur leur utilisation.



254 tire-laits en circulation

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.



Autres activités dans le réseau

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.



Vente et location de porte-bébé

Certaines régionales ont des monitrices de portage qui peuvent conseiller sur leur utilisation. Quelques régions ont également leur portathèque.



Développement du réseau

Nouveau secteur

Nourri-Source Bas St-Laurent s'est agrandi cette année, pour accueillir le secteur Rivière-du-Loup.



Nourri-
Source

BAS-SAINT-LAURENT
SECTEUR RIVIÈRE-DU-LOUP

La Fédération Nourri-Source

Nourri à la source



Nourri-
Source



depuis 40 ans !

La Fédération en bref

Vision

Que toutes les familles soient soutenues pour prendre des décisions éclairées et vivre une expérience d'allaitement positive.

Mission

La Fédération Nourri-Source a pour mission de soutenir, mobiliser et représenter ses membres* dans leur propre mission de soutien direct aux familles. Pour réaliser sa mission, la Fédération entend jouer un rôle rassembleur dans la communauté autour de la promotion et de la normalisation de l'allaitement maternel.

*Membres: les régionales Nourri-Source et le Forum Facebook Nourri-Source

Membres

La Fédération regroupe 9 régionales Nourri-Source, 2 secteurs hors-Québec ainsi que le 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.

L'équipe

La permanence

La directrice générale est accompagnée par une agente des communications.



**Directrice générale
Julie Richard**



**Agente des communications
Catherine Perron-Julien**

Les employées ont cumulé un total de 55 heures de formation au courant de l'année. Elles se sont rencontrées en équipe 37 fois, de façon virtuelle.

Les contractuelles

D'autres contrats ont également été octroyés au cours de l'année, notamment pour une agente de développement - chargée de projets, une technicienne-comptable, ainsi qu'une consultante en lactation IBCLC.



**Agente de développement -
chargée de projets
Anne-Claire Avdjian**

Le bénévolat

Les comités de travail de la Fédération

8 comités gérés par la Fédération ont été actifs cette année. Voici leurs mandats:

Comité de gestion du Forum Facebook

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.

Comité Politiques

Réviser et produire des politiques. Cette année nous avons révisé la politique financière et produit la politique d'acceptation de dons ou de commandites et d'établissement de partenariats ainsi que la politique salariale.

2 rencontres

Comité livre pour enfants

Créer une histoire dont l'allaitement est présent, organiser une campagne de sociofinancement et le lancement du livre.

5 rencontres

Comité Fiches et capsules vidéo

Trouver les sujets, créer le contenu et réviser les plus anciennes fiches.

9 rencontres

Comité des ressources humaines

Réaliser l'évaluation annuelle des employées, voir à leurs conditions de travail et mettre en place une politique de ressources humaines.

5 rencontres

Comité Événements et Salon virtuel

Organiser le Salon virtuel de l'allaitement et la soirée du 40e anniversaire de Nourri-source, qui auront lieu en novembre 2022.

5 rencontres

Comité de révision du « Little Nursing Guide »

Corriger les épreuves du Petit Nourri-Source traduit en anglais.

2 rencontres

Conseil d'administration : 287 heures

Comités : 623 heures

Forum Facebook : 1 600 heures

TOTAL : 2 510 HEURES

Le Forum Facebook



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.

Le Forum a dépassé les 20 000 membres au courant de l'année et un concours pour les membres a été organisé pour célébrer cet événement.



La modération du Forum

Elles sont 17 modératrices à admettre les nouveaux membres et 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 du Forum s'assurent du recrutement et de la formation des modératrices, ainsi que de la mise à jour des règlements et de la politique.

Membres : 22 666 (augmentation de 2 955)

Publications : 8 880 (24 publications par jour en moyenne)

Commentaires : 110 561

Réactions : 248 848

Les bénévoles

	Nom	Région	Conseil d'administration	Moderatrice Forum	Comité gestion Forum	Comité 3 ^e lecture LNG	Comité Fiches	Fiches pharmacologiques	Comité Événements	Comité livre pour enfants	Salon virtuel	Défi allaitement virtuel 2022	Autres
1	Aumond, Anne-Marie	Estrie	X								X		
2	Baribeau, Véronique	Lanaudière	X										
3	Beaubien, Caroline	Centre-du-Qc		X									
4	Benoît-Montembeault, Vanessa	Centre-du-Qc		X	X								
5	Bercier, Delphine	Laurentides						X					
6	Boulanger, Jean-François	Lanaudière				X							X
7	Brière, Marie Claude	Lanaudière	X	X			X	X	X				
8	Campbell, Stéfanie	Laurentides		X									
9	Chagnon, Emilie	Montérégie	X					X					
10	Desrosiers, Marie-Ellen	Montérégie							X				
11	Doyen, Aurélie	Montréal	X					X					
12	Dunn-Sigouin, Karine	Montérégie		X		X							
13	Ferrand, Manon	Laval		X									
14	Ford-Hamelin, Julie	Montérégie		X									
15	Frappier, Alexandrine	Inconnue						X					
16	Gagnon, Nathalie	Outaouais						X					
17	Gaudreau, Maude	Montérégie		X									
18	Manika Gauthier	Saglac	X					X					
19	Gauvin, Gabrielle	Bas-St-Laurent		X	X								
20	Groulx, Marie-Joëlle	Montérégie		X									
21	Henry, Mélissa	Lanaudière											X
22	Horan, Sonya	Montérégie				X	X	X					
23	Lachance, Vanessa	Lanaudière				X							
24	Lanoue, Marie-Christine	Estrie		X									
25	Lauzière, Emmanuelle	Montérégie		X									
26	Laroche, Andrée-Eve	Montérégie		X									
27	Leduc, Tania	Lanaudière		X									
28	Paquette, Lorie	Laurentides		X									
29	Paquette, Mylaine	Lanaudière		X									
30	Provost, Mélanie	Lanaudière		X				X					
31	Richard, Karine	Estrie					X	X	X	X			
32	Rinfret, Geneviève	Lanaudière				X		X					
33	Rioux, Andrée-Anne	Laurentides		X									
34	Roy, Joannie	Lanaudière						X					X
35	St-Jean, Natacha	Laurentides		X									
36	Tardif, Marie-Pascale	Laurentides		X	X		X	X					
37	Thériault, Emmanuelle	Laurentides											
38	Thibault, Alexia	Laurentides	X										
39	Thibeault, Geneviève	Laurentides		X									
40	Whitehorse-Léveillé, Keri	Montérégie		X		X	X	X					



Vie associative

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

Lors de l'AGA virtuelle, le 22 septembre 2022, 27 représentantes de régionales étaient présentes et 5 invitées, pour un total de 32 personnes. Il y avait 7 régions du Québec qui étaient représentées. L'AGE a permis de faire une légère modification à notre mission.

L'AGE a eu lieu de façon virtuelle le 22 novembre 2022 pour permettre d'élire une personne sur un siège resté vacant lors de l'AGA. Les 17 représentantes des régionales, en plus de 3 invitées totalisaient 20 personnes dans 7 régions différentes.



La rencontre Interrégionale 2023 - 6 mai 2023

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 a eu lieu de façon virtuelle.



15 personnes étaient présentes provenant de 7 régions différentes.

Durant la première heure un tour de chaque régionale a été fait afin de connaître un bon coup, un défi et un projet. Une présentation de la Formation sur la gestion des secteurs a été donnée par Anne-Claire Avdjian.

Ensuite, quelques points ont été discutés, tels que les besoins et attentes d'une plateforme, les services offerts par la Fédération, les assurances collectives et les Routes du lait. Un compte-rendu a été envoyé à toutes les régionales.

Mobilisation des membres

Les comités de travail dans le réseau et à l'extérieur

2 comités de travail gérés par la Fédération ont été actifs cette année.

Comité Formation gestion de secteurs

Le mandat était de réaliser un guide pour les gestionnaires de secteurs pour toutes les régionales. Des sous-comités ont également été formés pour ce projet.

2 rencontres

Comité organisateur du Défi allaitement

La Fédération, avec plusieurs régionales, le MAQ et 3 autres ressources communautaires en allaitement ont uni leurs efforts pour organiser un Défi allaitement virtuel provincial.

6 rencontres

Les rencontres d'employées

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

À chaque rencontre, plusieurs sujets sont à l'ordre du jour comme les outils, les activités et les projets.

**3 rencontres ont eu lieu durant l'année,
en plus de 2 présentations.
En moyenne 15 personnes étaient présentes.**



Groupe Facebook des employées et responsables du réseau

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.

Publications : 161 (moyenne de 13/mois)

Membres : 56 employées et responsables

Soutien aux membres

Participation aux activités des membres

En plus d'un soutien financier à deux régionales Nourri-Source, deux employées ont aidé un conseil d'administration au démarrage et à la gestion de l'organisme. Au cours de la dernière année, la Fédération a participé à 11 activités organisées par ses membres :

- Fête du 20e anniversaire de N-S Lanaudière (24 sept. 2022)
- Colloque sur l'allaitement et la périnatalité de N-S Laurentides (5-6 oct. 2022)
- Assemblée générale extraordinaire de N-S Bas St-Laurent (2 mars 2023)
- Assemblée générale annuelle de N-S Bas-St-Laurent (11 mai 2023)
- Assemblée générale annuelle de N-S Lanaudière (8 juin 2023)
- Assemblée générale annuelle de N-S Montérégie (8 juin 2023)
- Assemblée générale annuelle de N-S Laurentides (11 juin 2023)
- Assemblée générale annuelle de N-S Estrie (14 juin 2023)
- Assemblée générale annuelle de N-S Centre-du-Québec (15 juin 2023)
- Assemblée générale annuelle des Essentielles (N-S Yukon) (20 juin 2023)
- Assemblée générale annuelle de N-S Montréal (21 juin 2023)

Consultation 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.

- Appréciation du Salon virtuel de l'allaitement (novembre 2022)
- Sondage sur la fête du 40e anniversaire de Nourri-Source (Janvier 2023)
- Choix des présentations et ateliers pour l'Interrégionale 2023 (Mars 2023)
- Avis sur l'offre de services de la FNS (mai 2023)
- Étude de projets pour la Plateforme Nourri-Source (mai 2023)
- Appréciation de la fête du 40e de Nourri-Source (mai 2023)
- Appréciation de la conférence sur l'Observation des seins (mai 2022)

Communication interne

Destinés aux marraines et à l'ensemble des membres du réseau, les bulletins mensuels visent à communiquer les projets en cours à la Fédération et dans les régionales. De plus, la Fédération transfère régulièrement des courriels du MSSS et de regroupements provinciaux sur des sujets touchant toutes les régionales.

12 Bulletins de la FNS

17 courriels informatifs transférés

Soutien aux membres

Visibilité et promotion des activités des membres

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. Nous recevons plusieurs messages à partir du site depuis qu'il a été changé. Google Analytics a été installé à la fin décembre 2022.

Dans les 6 derniers mois, le site a été visité par 15 000 personnes différentes (41 000 au total), avec un taux d'engagement de 58%.

Nouveaux formulaires Trouver une marraine / Devenir marraine

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

Total des demandes reçues	2 844	478
Anciens formulaires :	414	175
Nouveaux formulaires :	2 308	274
Messages via site web :	81	21
Ligne téléphonique :	41	8



Je veux
une marraine

En savoir +



Devenir
marraine

En savoir +

Soutien aux membres

Articles promotionnels

Chaque marraine a reçu un livre Le Petit Nourri-Source en papier en plus de la version numérique gratuitement. Des dépliants et certains articles promotionnels sont donnés aux membres.

Petit Nourri-Source 7e édition en papier	443
Cartons Devenir marraine	100
Autocollants Bienvenue aux bébés allaités	25
Carte sur le droit d'allaiter dans les lieux publics	50
Rôle de la marraine	2 700
Allaitement et cannabis	1 500
Cannabis and breastfeeding	300
Allaiter un nouveau-né	1 400
Breastfeeding a newborn	622
Services offerts par Nourri-Source en français	800
Services offerts par Nourri-Source en anglais	300
Affiches sur les positions d'allaitement	129
Alex et sa sortie tant attendue	41
TOTAL	8 813

Nouveauté

L'ancien dépliant « Démystifiez le rôle de la marraine » a été combiné au carton « Devenir marraine » afin de créer le nouveau dépliant : « Mairaines Nourri-Source, rôle et importance ».



Soutien aux membres

Soutien financier

La Fédération a offert un soutien financier à une régionale Nourri-Source, en plus d'offrir 17 camisoles d'allaitement à chacune des régionales afin qu'elles puissent les vendre ou les donner à des familles en situation de vulnérabilité.

Ressources humaines

Deux ressources humaines de la Fédération ont aidé un conseil d'administration d'une régionale à gérer la régionale et à remplir une demande de PSOC.

Rencontres individuelles

Cette année la Fédération a rencontré individuellement chaque régionale afin de discuter de leur situation et de tenter de mieux les soutenir. Cette pratique sera renouvelée à chaque année, plus d'une fois par régionale si nécessaire.

Formation des bénévoles

Le sommeil du petit se nourrit de sécurité

Par Louise Godin, inf. B.Sc. IBCLC le 8 février 2023

14 personnes ont assisté



Nouvelle génération de bénévoles : recrutement, mobilisation et rétention

Par Geneviève Gobeil, psychosociologue

20 mars 2023 et rediffusion pour 1 mois

23 personnes en direct

28 visionnements en différé

Capsules vidéo

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

Outils pour les bénévoles

Fiches sur l'allaitement



LE BABY BLUES POSTNATAL

Lié aux changements hormonaux :

- peut survenir lors des deux premières semaines suivant l'accouchement
- se caractérise par des périodes de pleurs, d'irritabilité, de fatigue et d'insomnie

Il est possible que la mère souffre plutôt de dépression postnatale si :

- cet état dure pendant plus de deux semaines
- les symptômes s'intensifient au lieu de s'estomper
- l'intérêt pour le bébé diminue
- le tout est accompagné d'une perte d'appétit

Comment aider ?

- Faire du peau à peau
- Cohabiter ensemble
- Faire des siestes collés
- Allaiter couchée
- Prendre des bains avec bébé
- Sortir marcher en portage idéalement, sinon en poussette
- Laisser l'autre parent s'occuper des tâches domestiques et des repas
- S'informer auprès d'une marraine Nourri-Source

DEMANDEZ DE L'AIDE !

2023
www.nourri-source.org
RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE 7^e édition

Produites par la Fédération Nourri-Source, les fiches informatives sont rédigées, puis révisées par un comité. Les informations sont principalement extraites du livre Le Petit Nourri-Source. Les fiches sont ensuite publiées sur Facebook et ajoutées au site internet dans la section «Ressources». Les marraines peuvent les utiliser pour trouver de l'information rapidement et les envoyer facilement à leurs filleules. Les modératrices s'en servent également sur le Forum Facebook.

1 nouvelle fiche a été produite cette année
20 fiches révisées
Total 38 fiches informatives sur l'allaitement

Suite à des nouvelles recherches sur le cannabis et l'allaitement, nous avons révisé notre fiche, mais aussi notre dépliant, ainsi que le complément d'information sur la consommation de cannabis durant l'allaitement qui avait été rédigé en juin 2019.

Fédération Nourri-Source, juin 2019 (révisé en mai 2023)



Complément d'information au Petit Nourri-Source sur la consommation de cannabis durant l'allaitement

À l'intention des marraines d'allaitement Nourri-Source

Depuis octobre 2018, la consommation de cannabis est légalisée au Canada. Il est donc fort probable que les marraines d'allaitement soient sollicitées pour répondre à des questions en lien avec la consommation de cannabis durant l'allaitement. En juin 2019, le Petit Nourri-Source 6^e édition n'était pas à jour à ce sujet, la Fédération Nourri-Source a réalisé ce complément d'information à l'intention des marraines d'allaitement afin de les outiller dans leurs interventions auprès des mères. Nous le révisons cette année, suite à des nouvelles études publiées depuis 2021 et nous suggérons aux marraines de continuer de l'utiliser en complément au Petit Nourri-Source 7^e édition et au dépliant « Cannabis et allaitement » offert en français et en anglais.

Sommaire

- La consommation de cannabis
- La consommation de cannabis et l'allaitement
- Le rôle de la marraine d'allaitement
- Messages clés
- Sources



FÉDÉRATION Nourri-Source

CANNABIS ET ALLAITEMENT

GUIDE À L'INTENTION DES PARENTS

www.nourri-source.org

Lien

Fiches pharmacologiques

Ces fiches sont rédigées par Nathalie Gagnon, pharmacienne, puis révisées par des mairaines d'allaitement qui sont également pharmaciennes.

Ces fiches aident les mairaines à informer leurs filleules, mais aussi donnent des références fiables que les mères peuvent utiliser auprès des professionnel-les de la santé.

4 nouvelles fiches ont été produites, puis traduites en anglais

Allaitement et médicaments

LES RISQUES DE « TIRER ET JETER »

Cette recommandation est rarement justifiée et doit être soutenue par la littérature spécialisée. Voici les risques inhérents à cette pratique :

Si la prise de médication est prévisible, pour maintenir l'allaitement exclusif :

- Risque de surproduction de lait car l'allaitement se poursuit en même temps, ce qui pourrait causer une complication : mastite, galactocèle (kyste de lait), abcès mammaire, etc.
- Risques de stress de prévoir et d'exprimer la bonne quantité de lait.

Les risques pour la mère

Pendant la prise de médication et la période de non-allaitement :

- Produire un stress relié à la recherche d'un tire-lait et d'accessoires, l'expression du lait plusieurs fois par jour et trouver une méthode pour le donner au bébé.
- Baisse de production car le tire-lait exprime moins de lait que l'enfant et parce que le stress peut avoir un impact sur la production.
- Réserves insuffisantes de lait exprimé.
- Blessure au mamelon dû au tire-lait, même avec une utilisation optimale.

Retour de l'allaitement au sein :

- Fatigue due au stress et au travail en d'exprimer son lait qui sera jeté.
- Stress lors des premières mises au sein.
- Risque de blessures au mamelon/sein.
- Difficulté à induire une nouvelle lactation.
- Arrêt non désiré de l'allaitement.

Les risques pour l'enfant

- Refus de s'alimenter autrement qu'au sein / insuffisance de lait (moins grand apport calorique).
- Difficulté à revenir à un allaitement exclusif au sein (grève de tétée, mauvaise prise, etc.).
- Impact émotionnel (lien altéré, moins de réconfort, possible stress de séparation, etc.).

Lorsque des préparations commerciales pour nourrissons (PCN) doivent être offertes au bébé :

- Possibilité d'intolérance digestive (pleurs, constipation, régurgitations, reflux, rash, etc.).
- Modification du microbiome intestinal.

Les risques pour la dyade et la famille

- Stress économique (justification de tire-lait, achat de PCN, etc.).
- Fatigue due au travail lié au tire-lait et aux soins du bébé.
- Bébé mousaillé ou angoissé.
- Impact négatif sur la durée et l'exclusivité de l'allaitement.
- Sévrage prématuré et deuil de l'allaitement.

Vous avez reçu ce conseil? Demandez les sources consultées à votre prestataire de soins et s'il-elle connaît les risques.

La prise de décision partagée avec les familles est la pratique médicale la plus éthique et tient compte des principes pharmacologiques, des données de recherche et des préoccupations/objectifs de la famille.

RÉFÉRENCES :

• The Breast Pump and Dump Syndrome: A Review of the Literature
 • The Breast Pump and Dump Syndrome: A Review of the Literature
 • The Breast Pump and Dump Syndrome: A Review of the Literature

Nathalie Gagnon, pharmacienne, 2023

Le lait maternel fournit des anticorps et des facteurs bioactifs.

Nathalie Gagnon a présenté le projet de fiches pharmacologiques, sous forme d'affiche virtuelle, lors du Congrès international interdisciplinaire en allaitement de l'Université de Trois-Rivières. Elle y a remporté le 1er prix du jury, en plus du prix Coup de cœur de l'auditoire.

Élaboration de fiches-conseil pharmacologiques et diffusion via un organisme d'aide à l'allaitement

Nathalie Gagnon, B.Pharm., M.Sc.
Gatineau, Québec, Canada

Congrès international interdisciplinaire en allaitement
11 et 12 mai 2023

UQTR
Université de Québec à Trois-Rivières

Résumé

Durant l'allaitement, des interventions et examens nécessitant médicaments et produits peuvent être prescrits. La tendance est encore trop souvent de dire aux femmes qu'elles devront tirer et jeter leur lait alors que ceci est rarement nécessaire et comporte des risques. Également, les informations transmises d'un prestataire de soins à l'autre diffèrent souvent. Les risques de l'absence de traitement pour la femme, du médicament pour l'enfant et du non allaitement pour la dyade doivent être considérés. Il apparaît donc essentiel de rendre disponible l'information tant aux prestataires de soins qu'aux parents.

Objectifs

- Revoir la littérature sur les médicaments et produits administrés lors de procédures radiologique, endoscopique et dentaire et d'une anesthésie/sédation.
- Élaborer des fiches-conseil sur ces thèmes contenant l'information accessible, référencée, objective, complète et à jour, tant pour la femme allaitante que pour les prestataires de soins qu'elle côtoie, pour une décision libre, éclairée et partagée.

Méthodologie

Une recherche internet d'un tel outil en français, infructueuse, a été effectuée. Livres de références, revues de littérature et bases de données spécialisées ont été consultés pour l'élaboration des fiches-conseil.

Analyse et résultats

Les fiches portant sur l'examen radiologique et l'anesthésie/sédation ont été mises en ligne en novembre 2021, puis sur les procédures dentaires et endoscopiques, en mai et octobre 2022 respectivement. L'utilisation des médicaments et produits dans ces contextes est un événement ponctuel. Administrés plus souvent qu'autrement en dose unique, plusieurs sont peu absorbés par voie orale, d'où l'administration intraveineuse, et rapidement éliminés du compartiment plasmatique. La quantité susceptible de passer dans le lait est donc généralement très faible avec une absorption digestive improbable chez l'enfant. Une reprise de l'allaitement est donc possible dès que la femme a retrouvé un niveau de vigilance autorisant son lever. En effet, le retour à des capacités mentales normales est le signe que les produits ont été éliminés des compartiments plasmatique et lacté. L'allaitement n'a pas à être suspendu. Google analytics n'a été connecté qu'en janvier dernier. Le nombre de vues/utilisateurs mensuellement a été de 61/47, 61/46, 59/46 et 95/61 en janvier, février, mars et avril 2023, respectivement, toutes fiches confondues. Sur la page Facebook de Nourri-Source, on dénombre ces statistiques:

	Radiologie	Anesthésie	Bucco-dentaire	Endoscopie
Personnes rejointes	7007	9408	1137	928
Interactions	293	337	113	47
Partages	33	44	4	7

Illustrations <https://nourri-source.org/fiches-pharmacologiques/>

Conclusion

L'utilisation des médicaments et produits impliqués sont acceptables en allaitement. Ces fiches-conseil semblent répondre à un besoin d'information. Le défi est de faire circuler l'information pour le bénéfice des femmes et des enfants qu'elles nourrissent.

Bibliographie

Trash the pump and dump
<https://trashthepumpanddump.org/>
 e-lactancia <http://e-lactancia.org/>
 Lactmed
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547437/>
 Infantrisk <https://www.infantrisk.com/>
 American College of Radiology. Administration of contract media to women who are breastfeeding. ACR manual on contract media. 2020: 101-102. https://www.acr.org/-media/ACRFiles/ClinicalResources/Contrast_Media.pdf
 Mitchell J, Jones W, Winkley E, Kinsella SM. Guideline on anaesthesia and sedation in breastfeeding women. Anaesthesia 2020; 75:1482-93. <https://associationofanaesthetistspublications.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/anae.15179>
 Anderson PO. Laxative and Cathartic Use During Breastfeeding. Breastfeeding medicine. 2021; 16(9): 675-7. DOI: 10.1089/bfm.2021.0133

Remerciements et contact

Merci à Mme Julie Richard, directrice générale, Fédération Nourri-Source
 Contact: gnathalie@videotron.ca

Reconnaissance des bénévoles

Afin de remercier et de démontrer notre grande reconnaissance, des cadeaux ont été offerts à plusieurs occasions cette année.

- La Fédération a offert une Boîte du chef à Isabelle Paquette à l'occasion de son départ de l'organisme.
- Toutes les modératrices se sont vues offrir un certificat-cadeau électronique Subway en décembre pour les remercier de leur implication sur le Forum.
- Des cadeaux de Noël ont été envoyés aux membres du CA, un collier en forme de molécule d'ocytocine.
- Pour la naissance de son fils, une boîte reposante a été offerte à Émilie Chagnon, présidente.
- Lors de la soirée du 40e anniversaire de Nourri-Source, la Fédération a nommé Mme Liette Bernier, la fondatrice de Nourri-Source, comme membre honorifique.



Le travail bénévole de Nathalie Gagnon a également été souligné pour ses fiches pharmacologiques. Mélanie Provost a reçu un certificat Hommage bénévolat-Québec du gouvernement du Québec pour son implication sur le Forum Facebook et dans le comité Événements.

Toutes les organisatrices ont reçu une bouteille d'eau avec le logo du 40e anniversaire de Nourri-Source.

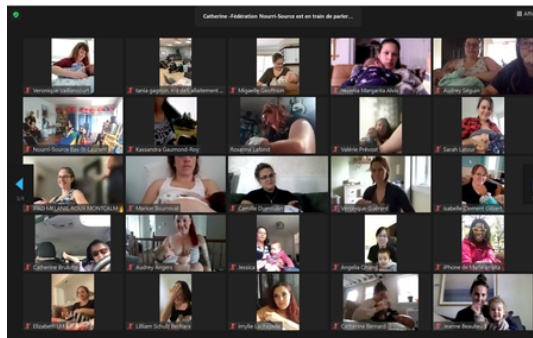


Promotion et normalisation de l'allaitement

Défi allaitement virtuel - 1er octobre 2022

La Fédération a pris en charge l'organisation du Défi allaitement virtuel provincial, en collaboration avec d'autres organismes en allaitement. Le thème du World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) était « En avant pour l'allaitement - sensibiliser et soutenir ». La Fondation Quintessence nous place en première position!

109 bébés ont été allaités par 105 mères



Congrès de l'OIIQ - 22 novembre 2022

Nous avons partagé un kiosque avec le Mouvement allaitement du Québec (MAQ) lors du congrès de l'ordre des infirmières-ères du Québec. Nous tentons de rejoindre plus de professionnel·les de la santé afin de leur donner de l'information sur l'allaitement et sur l'importance des mairaines. Nous espérons ainsi être mieux référencé.



Sur les réseaux sociaux

La page Facebook

Le nombre d'abonnés a augmenté de 18% cette année et il y a eu 10 publications de plus (ou 4% d'augmentation).



Abonnés : 5 903

Mentions : 57 par 32 comptes différents

Publications : 246 (21/mois)

Stories : 12

Les fiches sur l'allaitement sont souvent très populaires sur Facebook. La publication qui a rejoint le plus grand nombre de personnes est la fiche sur l'allaitement et les grandes chaleurs, publiée le 7 juillet 2022.

Fédération Nourri-Source
7 juillet 2022 · 🌐

L'été nous donne souvent plus d'occasion de festoyer. Voici quelques recommandations lorsque vous allaitez et voulez consommer de l'alcool. 🍷



CONTINUER À ALLAITER

- Pas de nuisance démontrée pour une consommation occasionnelle (pas tous les jours) et modérée (≤ 1 ou 2 verres / semaine)
- Pic du taux d'alcool environ 30-60 min après la consommation - élimination totale 2-3h après la dernière consommation
- Taux d'alcool dans le sang = taux d'alcool dans le lait

À RETENIR

1. Pour une consommation occasionnelle, inutile de jeter son lait
2. Meilleur moment pour allaiter avant ou au moment de la consommation
3. Le co-dodo est à éviter
4. Diminution de la vigilance du parent
5. Possibilité de diminution du réflexe d'éjection

RÉFÉRENCES :
Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à ses 2 ans d'âge (2020) p. 206
L'allaitement : comprendre et réussir, Dr Jack Kagan, Veritas Press, 2016 p. 313-312
<https://citizenprod.com/fr/nourri-source/2019/07/06/2019-07-06-01-allaitement-et-alcool/>
Boutique Nourri-Source 100 rue de la République 18100 LESTEROT
04 77 50 00 00 - 04 77 50 00 01 - 04 77 50 00 02

Thal Win, Julie Richard et 27 autres · 37 partages

Personnes atteintes : 13 600

Interactions : 121

Partages : 37

Lien vers page Facebook :
Fédération Nourri-Source | Facebook



La page Instagram

823 abonné-es (augmentation de 199 ou 32%)

158 publications (augmentation de 58 ou 58%)



Lien vers page Instagram : Fédération Nourri-Source
(@federationnourrisource) • Photos et vidéos Instagram

La chaîne YouTube



2 540 abonné-es (augmentation de 3 250 ou 127%)

1 404 737 visionnements

24 vidéos non répertoriées (pour les marraines seulement)

18 vidéos publiques



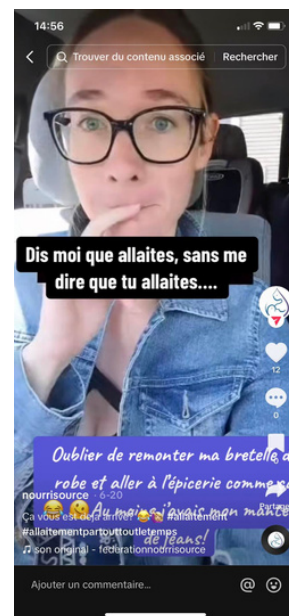
Lien vers chaîne YouTube : Fédération Nourri-Source - YouTube

Le compte TikTok

105 abonné-es (augmentation de 46 ou 78%)

7 publications

La meilleure vidéo a été vue 5 094 fois.



Lien vers compte TikTok:
TikTok nourrisource (@federationnourrisource)

Vimeo

Afin de rejoindre plus de familles sans se faire censurer, un compte Vimeo a été ouvert. Les liens des vidéos seront ajoutés au nouveau site internet prochainement.



Dans les médias

Communiqués de presse

Les 6 communiqués de presse envoyés dans les médias sont disponibles sur le site internet : nourri-source.org/communiques

- Une nouvelle porte-parole pour Nourri-Source - 20 juillet 2022
- Défi allaitement virtuel - 1 septembre 2022
- Un automne tout en couleurs pour les 40 ans de Nourri-Source - 7 septembre 2022
- Nourri-Source fête ses 40 ans en grand - 17 octobre 2022
- Un livre pour enfants qui normalise l'allaitement - 12 décembre 2022
- 40 ans de soutien à l'allaitement - 31 mai 2023

Entrevues radio

Une nouvelle porte-parole pour Nourri-Source

Radio-Canada, Bon pied bonne heure
25 juillet 2022



Défi allaitement virtuel 2022

CHIP 101,9
14 septembre 2022



Un livre pour enfants qui normalise l'allaitement

Radio-Canada, Bon pied bonne heure
19 décembre 2022



Porte-parole 2022-23

Afin de nous aider à rejoindre les jeunes parents, nous avons compté sur l'aide d'une personnalité connue qui a vécu l'expérience de l'allaitement; Sarah-May Vézeau a accepté de devenir la porte-parole de Nourri-Source.

Sarah May Vézeau

Porte-parole de Nourri-Source

Sarah May est une chanteuse talentueuse qui a participé aux émissions de *Star Académie* en 2012 et *La Voix* en 2019. En plus de chanter, Sarah May est la maman de Mayson, 5 ans et d'Olivia qu'elle allaite toujours. Très active sur les réseaux sociaux, elle aime beaucoup combiner chant et allaitement pour le plaisir de ses enfants et de ses nombreux abonnés.



Projets

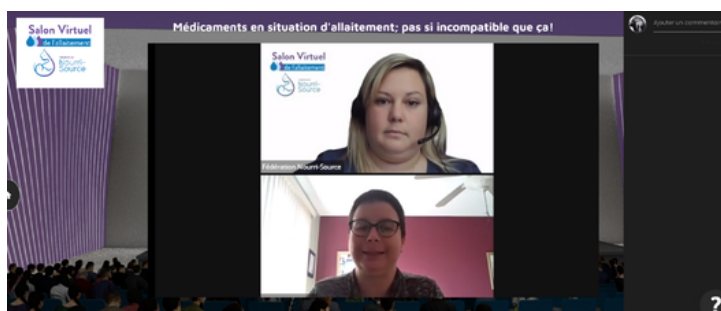
Salon Virtuel
de l'allaitement



Le Salon virtuel de l'allaitement

4 novembre 2022

Premier événement de ce genre dans le monde de l'allaitement au Québec, il avait pour but de mettre en contact parents et professionnel-les de la santé avec des exposants, le tout sur une plateforme qui a reproduit en 3D l'environnement d'un salon traditionnel.



Le Salon comptait 17 exposants qui pouvaient interagir avec les visiteurs de 3 façons différentes, ainsi qu'une bibliothèque de contenu. Une salle spéciale a accueilli 5 ateliers et une salle de conférence a présenté Dr Jack Newman, ainsi que Nathalie Gagnon B.pharm., M.Sc, offrant des crédits CERP's. Plusieurs prix de présence ont été tirés parmi les 160 visiteur-teuses.

Alex et sa sortie tant attendue/Alex and their long awaited outing



Un comité a travaillé plus d'un an à créer un livre pour enfants dont l'allaitement fait naturellement partie de l'histoire afin de le normaliser dès le plus jeune âge. Le livre est bilingue et il comprend des activités éducatives et ludiques. Le lancement du livre a eu lieu dimanche le 11 décembre au Zoo Ecomuseum endroit où se déroule le conte.

Grâce à une campagne de sociofinancement, en plus du don d'un député, nous avons pu offrir 51 livres à des écoles, bibliothèques ou des services de garde.



Projets

Soirée du 40e anniversaire de Nourri-Source

Le 27 mai dernier s'est déroulé une soirée festive animée par Barbada pour célébrer les 40 ans de Nourri-Source, en présence de la fondatrice, Mme Liette Bernier et sa famille, dont son fils : la raison de l'existence de Nourri-Source. Nous étions plus de 80 personnes provenant de 6 régions différentes.



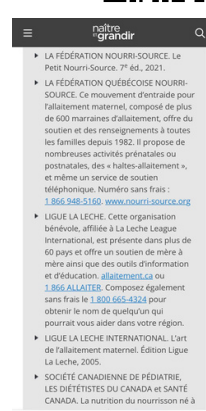
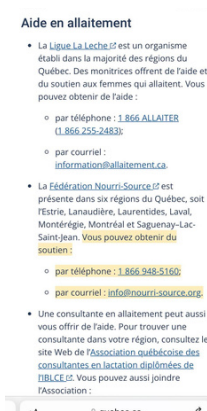
Mme Bernier a été touchée d'apprendre qu'elle avait contribué à aider autant de femmes et de couples dans les 40 dernières années avec ces statistiques approximatives :

- 6 000 mairaines d'allaitement formées
- 80 000 jumelages
- 1 000 000 heures de bénévolat (équivalent à 14 employées temps plein pendant 40 ans)

Références

Nourri-Source est une référence en allaitement pour de nombreuses organisations :

- **CHU Ste-Justine :**
 - Ressources dans la communauté : chusj.org
 - Espace enseignement : enseignement.chusj.org
- **INSPQ :**
 - Mieux vivre avec un enfant de la grossesse à deux ans : inspq.qc.ca/mieux-vivre
 - Site internet : inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/allaitement
- **Ligue la leche : allaitement.ca/ressources-en-allaitement/**
- **Mouvement allaitement du Québec :**
 - mouvementallaitement.org/ressources/quebec/#par-region
- **MSSS :**
 - quebec.ca/sante/alimentation/
- **Naître et grandir :**
 - naitreetgrandir.com



En plus d'être partagées sur un groupe Facebook privé de pharmacien-nes, nos fiches pharmacologiques ont été publiées sur le groupe Facebook privé de l'Ordre des podiatres du Québec.



Collaborations avec d'autres organismes

Fondation Cancer du sein du Québec (FCSQ)



Depuis le printemps 2022, nous travaillons en collaboration avec la FCSQ sur un outil qui va distinguer les problèmes d'allaitement des symptômes de cancer du sein. L'outil sera publié à l'automne 2023.

Fondation Olo



La Fédération a participé à l'élaboration d'un projet pilote pour jumeler les familles du programme Olo avec une marraine d'allaitement.

Héma-Québec



Suite à notre partenariat pour le Salon virtuel de l'allaitement, nous avons aidé Héma-Québec à trouver des donneuses de lait maternel pour leur banque en partageant leurs publications sur nos réseaux sociaux et sur le Forum Facebook.

Mouvement allaitement du Québec (MAQ)



En plus de faire partie du conseil d'administration du MAQ, la directrice participe au comité Code avec une autre administratrice de la Fédération, ainsi qu'au comité RCA avec une autre administratrice de la Fédération.

Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ)



Anne-Marie Aumond a assisté à 2 réunions du comité Promotion et valorisation de l'action bénévole du RABQ en plus de leur assemblée générale annuelle et de leur forum. La directrice et elle ont également assisté à leur activité virtuel du 5 décembre 2022.

Représentation

Mouvement allaitement du Québec



Pour une 6^e année consécutive, la Fédération a été représentée au sein du conseil d'administration du MAQ, par le biais de sa directrice qui y siège à titre d'administratrice.

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 7 rencontres au courant de l'année, en plus de leur assemblée générale annuelle. La directrice a également participé à une rencontre avec la C-TROC pour les membres de la TRPOCB.



La Fédération Nourri-Source a participé à la campagne CA\$\$\$H afin de revendiquer un plus grand rehaussement de la subvention PSOC. Nous avons également fournis les documents demandés pour aider à la création de l'outil d'indexation pour les organismes communautaires.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)



La directrice a assisté à 5 présentations et rencontres du MSSS, principalement de l'équipe PSOC.

La Fédération et les régionales ont collaboré pour envoyer des commentaires sur le Plan d'action en périnatalité et petite enfance 2023-2028.

Appuis

Mouvement allaitement du Québec (MAQ)

Octobre 2022



Nous avons signé le Recueil de signatures pour appuyer la demande du Mouvement allaitement du Québec visant la création d'un programme d'urgence de services gratuits de consultantes en lactation par l'entremise des ressources communautaires en allaitement.

Janvier 2023

La Fédération a appuyé la candidature du Mouvement allaitement du Québec (MAQ) pour le prix Égalité Thérèse-Casgrain du Secrétariat de la condition féminine, dans la catégorie « Groupe de femmes ». Ce prix pourrait permettre de faire rayonner l'allaitement dans les espaces publics sur l'ensemble du territoire du Québec, auprès des organisations, mais aussi auprès des communautés en appui aux femmes qui allaitent.

Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP)

Février 2023



Nous avons signé la Déclaration sur l'importance de l'intégration de l'engagement paternel et de la coparentalité en période périnatale du RVP.

Association québécoise des consultantes en lactation (AQC)

Mars 2023



Nous avons envoyé une lettre au ministre de la Santé et des Services sociaux dans le but d'appuyer la reconnaissance des IBCLC dans le réseau de la santé publique.

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)



Financement

Subventions

Santé
et Services sociaux

Québec

Emploi

Québec

- La Fédération obtient une subvention récurrente du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), provenant du Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Emploi-Québec a offert deux subventions en 2021-2022 qui se sont terminées en juillet 2022.

Salon virtuel de l'allaitement

En plus de louer des kiosques virtuels, 5 organisations se sont associées à notre événement pour nous encourager :

- École internationale d'accompagnement Cybèle
- Fondation Olo
- Héma-Québec
- Kokoala
- Momzelle



Dons

- Après avoir participé à la campagne « Mardi je donne » de Canadon, la Fédération a reçu des dons individuels, pour un total de 450\$.
- 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, et a amassé 92,33\$.



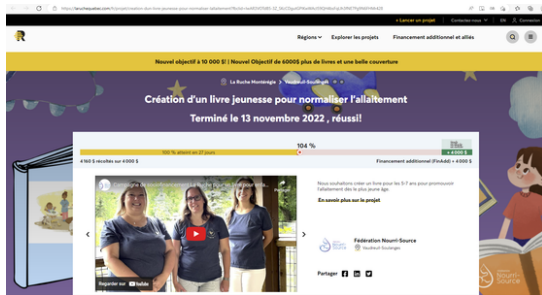
Financement

Séances de photo d'allaitement « Source de vie » 2022

Entre le 15 septembre et le 15 octobre, nous avons organisé des séances de photos d'allaitement. Au total, 7 photographes bénévoles ont pris des photos en échange d'un don pour la Fédération et un total de 1 065\$ ont été amassés.



Campagne de sociofinancement



En collaboration avec La Ruche, nous avons réussi (et même dépassé à 104%) une campagne de sociofinancement pour notre livre pour enfants. De plus, Desjardins a doublé le montant grâce à son programme « Fonds du simple au double » pour cumuler un montant de 7 772\$.



Auto-financement

- Vente de 660 livres Petit Nourri-Source en papier et 96 numériques
- Vente de 83 livres pour enfants (excluant campagne de sociofinancement)
- Vente de 30 t-shirts « Source de vie »
- Vente de 14 affiches sur les position d'allaitement



Gouvernance

Planification stratégique 2022-2025

Suite au processus de réflexion stratégique qui s'est terminée en juin 2022, la Fédération a travaillé sur une offre de services afin d'aider à clarifier son rôle dans le réseau.

Auto-évaluation du conseil d'administration

Cette année, le conseil d'administration a procédé à une auto-évaluation dont les résultats ont été présentés en rencontre.

Les rencontres régulières du conseil d'administration

Au cours de l'année, 10 rencontres régulières, plus 3 mini réunions ont eu lieu. Étant donné l'éloignement géographique des administratrices, toutes les rencontres ont été tenues à distance.

Les assemblées

L'assemblée générale annuelle a eu lieu de façon virtuelle le 22 septembre 2022. Elle était précédée par une assemblée générale extraordinaire afin de ratifier la mission de la Fédération. Une deuxième assemblée générale extraordinaire a eu lieu le 22 novembre 2022 afin d'élire une administratrice sur le conseil d'administration puisqu'un siège était resté vacant lors de l'assemblée générale annuelle.

Les politiques

Cette année, deux nouvelles politiques ont été rédigées puis une révisée. Entre autres, la nouvelle politique d'acceptation de dons ou de commandites et d'établissement de partenariats permettra de prendre des décisions éclairées par rapport au Code.

**Offre de services**

Soutien au développement

- Démarrage d'un secteur non régionalisé ou d'une nouvelle régionale
- Aide financière
- Soutien pour une demande de subvention
- Appui pour développer un projet
- Collaborations dans des activités
- Partage d'outils, de politiques et d'autres documents
- Liaison entre les régionales

Outils

- Formation de base des marraines, formation gestion de secteurs
- Gestion du Petit Nourri-Source (commandes et mise à jour)
- Formations pour les modératrices et pour les régionales
- Affiches, dépliants promotionnels et informatifs
- Fiches sur l'allaitement et des fiches pharmacologiques
- Compléter les statistiques annuelles, mettre à jour l'organigramme
- Drive du réseau
- Prêt d'outils technologiques (Zoom, projecteur, écran, etc.)
- Portrait des régionales (à venir)
- Liste d'applications, commandes ou services utilisés par le réseau (à venir)
- Registre des formations et conférences-écoles (à venir)
- Plateforme Nourri-Source (à venir)

Communications

Vers les régionales

- Bulletin de la PMS
- Transfert d'information du MSSS, PSOC, ou autres instances gouvernementales
- Page pour chaque régionale sur le site web
- Adresses courriel @nourri-source.org et redirections
- Calendrier des activités virtuelles des régionales (à venir)

Publique

- Site web du réseau Nourri-Source
- Réseaux sociaux (page FB, Instagram, TikTok, etc.)
- Formulaires de jumelage/devenir marraine et redirection des demandes
- Forum Facebook et sa gestion

Représentation

- Décider des positions et les communiquer
- Représenter les régionales et faire connaître Nourri-Source
- Produire les logos (politique d'utilisation)
- Protéger l'image de marque de Nourri-Source, trouver une porte-parole
- Développer le réseau et signer l'entente d'adhésion
- Vie associative



Gestion des ressources humaines

Évaluation annuelle des employées

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

La Fédération contribue au régime de retraite de la directrice et de l'agente des communications en raison de 3% de leur salaire respectif.

Politique salariale

Cette année, la Fédération s'est dotée d'une politique salariale avec une grille salariale afin d'offrir des conditions de travail qui permettent la fidélisation du personnel et qui favorisent des relations de travail harmonieuses pour le bien-être autant des bénévoles, des employées qui assurent les services, que de celles qui y font appel.



Annexe

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
C-TROC : Coalition des Tables Régionales d'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 : Livre 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

Nourri à la source



Nourri-
Source



depuis 40 ans !

Téléphone : 1-866-948-5160
Courriel : info@nourri-source.org
Site internet : nourri-source.org



FÉDÉRATION
Nourri-
Source