



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2025-2026



Sommaire



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

Le sommaire

3 - Le sommaire

Le mot de la présidente - **4**

Les mots des directrices - **5**

Les membres du conseil
d'administration - **6**

7 - La Fédération Nourri-Source

La mission et les valeurs - **8**

La philosophie commune - **9**

L'historique - **10**

L'équipe - **11**

Le maintien de notre soutien - **12**

La vie associative - **13**

La gouvernance - **14**

Le bénévolat - **15**

La reconnaissance des bénévoles - **18**

Les ressources humaines - **19**

Les projets - **20**

La programmation annuelle - **21**

Le financement - **23**

Les appuis offerts par la Fédération - **25**

Les organismes dont la Fédération est
membre - **26**

27 - Le réseau Nourri-Source

L'organigramme - **28**

Les marraines d'allaitement - **29**

Les activités du réseau - **30**

La mobilisation des membres - **31**

Le soutien aux membres - **33**

La promotion et normalisation de
l'allaitement - **40**

Les communications - **44**

Dans les médias - **45**

Les projets - **48**

Le référencement - **49**

Les collaborations avec d'autres
organisations - **50**

Les délégations auprès des partenaires - **51**

52 - Annexe 1 - Acronymes et sigles

Le mot de la présidente

Le mot de la présidente

C'est avec beaucoup de gratitude que je souligne l'engagement de toutes celles et de tous ceux qui ont été à nos côtés en 2025-2026.

La Fédération Nourri-Source est fière d'être le point d'ancrage du réseau Nourri-Source et de soutenir la force collective que nous formons.

Chacune et chacun, à sa façon, apporte sa couleur à ce que nous sommes : un grand réseau d'organismes d'entraide en allaitement qui accompagne des milliers de familles au Québec, et même au-delà, depuis plusieurs décennies. Merci aux bénévoles qui donnent généreusement de leur temps pour écouter, accompagner et soutenir les familles. Vous êtes le cœur de notre réseau. Merci aux employées qui mettent leur passion, leur expertise et leur énergie au service du réseau. Par votre engagement, vous transformez les idées en actions, faites avancer nos projets et renforcer nos liens.

Merci aux dirigeantes des régionales de favoriser l'implication auprès de la Fédération Nourri-Source. Votre appui contribue directement à faire avancer et grandir notre réseau. Enfin, merci à toutes celles et à tous ceux qui contribuent, avec nous, à faire vivre et à renforcer le milieu communautaire.

C'est grâce à vous toutes et tous que Nourri-Source peut être ce réseau vivant, solidaire et engagé auprès des familles. Ensemble, nous faisons une différence, une tété à la fois.



Anne-Marie Aumond, présidente

Les mots des directrices

Le mot d'Alexia

C'est avec beaucoup de fierté et de gratitude que je porte un regard sur le chemin parcouru par la Fédération Nourri-Source. Au fil des années, j'ai eu le privilège de collaborer avec des personnes engagées, généreuses et profondément dévouées à la mission de soutien à l'allaitement maternel et d'accompagnement des familles.

Les réalisations présentées dans ce rapport témoignent de la force du réseau, de l'engagement des bénévoles, de la présence des partenaires et de l'ensemble des membres qui contribuent chaque jour à faire rayonner cette mission essentielle.

Je remercie sincèrement toutes celles et tous ceux qui ont participé à cette belle aventure et je souhaite à la Fédération Nourri-Source la poursuite de son développement, au bénéfice des familles d'aujourd'hui et de demain.

Alexia Thibault, directrice de juillet 2025 à janvier 2026



Le mot de Sabrina

L'année écoulée a été marquée par une période de transition importante pour la Fédération, notamment avec des enjeux en ressources humaines. La Fédération Nourri-Source est un réseau profondément ancré par l'engagement, la générosité et la solidarité qui animent le réseau de chacun de ses membres. C'est un réel privilège pour moi de représenter un réseau aussi mobilisé et porteur de valeurs humaines, et j'en suis extrêmement fière.

Malgré les défis et les changements vécus au cours de la dernière année, les régionales, les comités, les bénévoles et l'équipe de la Fédération ont continué à faire avancer la mission avec passion et détermination, au bénéfice des familles québécoises.

Je tiens à remercier sincèrement chacune des personnes qui contribuent, de près ou de loin, à faire vivre et grandir notre réseau. C'est grâce à votre dévouement et à votre collaboration que nous pouvons poursuivre notre mission avec confiance et enthousiasme.

Merci de faire partie de cette belle aventure collective.

Sabrina Leboeuf, directrice à partir de janvier 2026



Les membres du Conseil 2025-2026



Présidente
Anne-Marie Aumond
Représentante de
N-S Estrie



Vice-présidente
Kasandra Lapierre
Représentante de
N-S Montérégie



Trésorière
Anny-Pier Tremblay
Représentante de N-S
Saguenay-Lac-St-Jean



Secrétaire
Aurélie Doyen
Représentante de
N-S Montréal



Administratrice
Joannie Gray-Roussel
Membre individuel

Merci à Laëtitia Martin-Picard pour son passage au conseil d'administration au cours de l'année 2025-2026. Ton implication a été très appréciée.



Un siège est resté vacant au courant de l'année 2025-2026.

La Fédération



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

La Fédération en bref

La vision

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

La mission

La Fédération Nourri-Source a pour mission de soutenir, mobiliser et représenter ses membres dans leur propre mission de soutien direct aux femmes et aux familles allaitantes. Elle a également pour mission de regrouper les organismes régionaux au sein du réseau Nourri-Source, en faire la promotion et soutenir le développement de nouveaux organismes régionaux.

Les membres

La Fédération regroupe 9 régionales Nourri-Source, ainsi que 2 secteurs hors-Québec (Manitoba et Yukon).

Les membres organismes

Les régionales Nourri-Source sont des organismes communautaires autonomes qui partagent une mission commune : offrir du soutien à l'allaitement au sein de leur population locale. Chacune est responsable de la prestation de services d'accompagnement dans sa région en réponse aux besoins des familles, principalement assurés par des marraines d'allaitement. On retrouve ces régionales dans neuf régions du Québec : Bas-Saint-Laurent, Centre-du-Québec, Estrie, Lanaudière, Laurentides, Laval, Montérégie, Montréal et Saguenay-Lac-Saint-Jean.

La majorité des bénévoles de la Fédération sont des employées des régionales Nourri-Source. Elles sont impliquées sur des comités de travail, siègent sur le conseil d'administration et contribuent aux réflexions communes pour le réseau Nourri-Source.

Les membres individuelles

En plus de ces régionales, la Fédération compte également **3 membres individuelles**. Une membre individuelle est une personne physique qui répond aux critères d'admission et d'affiliation de la Fédération et qui s'engage à participer à ses activités ainsi qu'à ses assemblées, avec droit de parole et de vote. Quant aux bénévoles, il s'agit de personnes qui offrent librement et sans rémunération leur temps et leurs compétences à la Fédération, sans pour autant être membres.

La philosophie commune

Le réseau Nourri-Source repose sur une philosophie commune, révisée et adoptée par les membres lors de l'assemblée générale annuelle de 2018. Chaque membre s'engage à accueillir et soutenir les mères et leurs familles dans le respect de leurs choix et de leur rythme, tout en encourageant une prise de décision libre, éclairée et sans jugement.

Respect



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.

Ouverture



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.

Entraide



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.

Épanouissement



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 employé.es.

L'historique

1982 — Les débuts à Montréal

À la naissance de son premier enfant, Liette Bernier, infirmière de profession, est confrontée à des défis liés à l'allaitement. Constatant le manque de soutien offert aux mères allaitantes, elle décide de fonder l'Association des femmes allaitantes à Montréal. Cette initiative vise à offrir un accompagnement aux femmes ayant choisi d'allaiter. Dès 1983, l'association prend de l'ampleur et adopte un nouveau nom : Nourri-Source.



1983-1999 — Une croissance hors de l'île

Portée par son succès à Montréal, Nourri-Source s'étend rapidement au-delà de l'île. Des groupes régionaux voient le jour dans plusieurs régions du Québec : Laurentides, Lanaudière, Montérégie, Saguenay et Laval, élargissant ainsi le rayonnement de l'organisme.

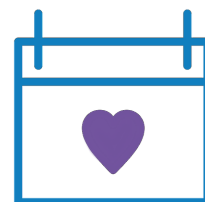
2000 — Une nouvelle structure pour un réseau en pleine croissance

Face à l'expansion du mouvement, une importante restructuration est entreprise en 2000. Elle donne naissance à une structure en réseau composée de la Fédération Nourri-Source et de régionales autonomes. La Fédération a pour mission de regrouper les membres du réseau et d'en assurer la pérennité, tandis que les régionales poursuivent leur mandat de soutien et de promotion de l'allaitement dans leur territoire respectif.

2000 à aujourd'hui — Un réseau bien implanté

Au fil des années, de nouveaux groupes ont rejoint le réseau, qui continue de se développer à travers le Québec et ailleurs. Aujourd'hui, Nourri-Source est présente dans de nombreuses régions :

- Nourri-Source Montréal
- Nourri-Source Lanaudière
- Nourri-Source Laurentides
- Nourri-Source Montérégie
- Nourri-Source Laval
- Nourri-Source Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Nourri-Source Estrie
- Nourri-Source Centre-du-Québec
- Nourri-Source Bas-Saint-Laurent
- Nourri-Source Manitoba (hors-Québec)
- Nourri-Source Yukon (hors-Québec)



L'équipe

La permanence

Un changement de direction générale est survenu à l'hiver 2026. La nouvelle directrice a été accompagnée par une responsable du transfert des savoirs, ainsi qu'une responsable du groupe d'entraide Facebook (anciennement appelé le Forum Nourri-Source).

Au total **113 heures de rencontres d'équipe** et **56,25 heures de formations** ont été suivies sur divers thèmes.



Sabrina Leboeuf, directrice générale et Julie Richard, responsable du transfert des savoirs



Karine Richard, Responsable du groupe d'entraide Facebook

Les contractuelles

Quelques autres contrats ont été octroyés au cours de l'année, notamment pour une agente des communications, deux chargées de projets et une technicienne-comptable.



**Karine Richard
Chargée de projets**



**Alexa-Ray Aubé
Agente des communications et
des partenariats**



**Audrey Tremblay
Chargée de projets**

Le maintien de notre soutien pour renforcer notre réseau

Services offerts aux membres

Cette année, la Fédération Nourri-Source a continué d'offrir des services pour mieux soutenir les régionales. Elle offre principalement des services de :

- Soutien au démarrage d'un secteur ou d'une régionale
- Soutien au développement de la régionale
- Accompagnement à la gouvernance d'une régionale
- Soutien à la gestion d'une régionale
- Liaison entre les régionales et avec les partenaires nationaux
- Délégation du réseau Nourri-Source auprès des partenaires

Rencontres individuelles

Dans une initiative proactive de proximité, la Fédération propose une rencontre individuelle avec les régionales qui le souhaitent. Elles permettent de comprendre en profondeur la réalité propre à chaque région, d'explorer ses projets en cours ou à venir, d'identifier les défis spécifiques auxquels elle fait face et cerner ses besoins concrets.

Cette année, **64,5 heures de rencontres et de soutien direct** aux régionales ont été offertes par les employés de la Fédération. De plus, nous avons reçu trois demandes d'organismes afin de démarrer un secteur, une régionale Nourri-Source ou d'utiliser nos services.

 Offre de services	 Offre de services
Démarrage • Accompagne le pré-démarrage et la constitution d'une Régionale • Appui à la recherche de financement et à la gestion financière • Accompagne la gouvernance et la vie associative • Forme les gestionnaires et les membres des conseils d'administration • Offre de ressources marketing • Offre de matériel en allaitement	Ressources humaines • Aide à la rédaction et affiche les offres d'emploi • Accompagne les conseils d'administration dans l'embauche des directions générales (évaluation des curriculums, formulaire d'entrevue et présence en entrevue) • Accompagne les conseils d'administration dans l'embauche des directions générales • Accompagne les directions générales dans le processus d'embauche complète • Accompagne les directions générales dans la gestion complète des ressources humaine
Développement/Gestion • Appui à la recherche de financement et au développement philanthropique • Accompagne lors du démarrage d'un partenariat • Favorise la collaboration pour des projets communs • Accompagne les Régionales dans la gestion de projets collectifs • Partage de documents et outils de gestion • Mutualise les ressources pour les Régionales • Offre le soutien technique pour la plateforme et le centre documentaire • Met à jour les ressources communes	Communication • Offre le matériel de base pour la communication • Héberge et met à jour du site web commun du réseau Nourri-Source • Partage les activités et événements des régionales • Dirige les demandes des familles vers les régionales • Communique avec ses membres • Transfert l'information des instances gouvernementales
Liaison • Offre une vie associative entre les régionales • Soutien le mentorat entre les régionales • Offre de la médiation entre les régionales	Formations • Offre la formation continue aux gestionnaires • Offre la formation de base et continue aux bénévoles • Aide à l'animation et au développement d'une planification stratégique • Partage les formations communes en allaitement
Représentation • Prend position et la communique aux membres • Représente les régionales auprès des instances et des partenaires nationaux • Fait connaître le réseau Nourri-Source • Crée l'identité visuelle de Nourri-Source • Crée des partenariats novateurs et économiques • Protège la marque déposée Nourri-Source	Outils • Rédaction et mise à jour du Petit Nourri-Source FR et EN • Développement d'outils en allaitement • Mise à jour et gestion d'une plateforme de marrainage • Compilation des statistiques annuelles du réseau • Prêt d'outils technologiques (Zoom, projecteur, écran, etc.)
Nous rejoindre Vous avez des questions sur l'offre de services ou désirez prendre rendez-vous avec nous pour démarrer une Régionale: info@nourri-source.org	Nous rejoindre Vous avez des questions sur l'offre de services ou désirez prendre rendez-vous avec nous pour démarrer une Régionale: info@nourri-source.org

La vie associative

Assemblée générale annuelle (AGA)

Lors de l'AGA virtuelle, le 21 octobre 2025, 21 représentantes de régionales étaient présentes, 1 membre individuel, 8 observatrices ainsi que 6 invitées.

Le rapport annuel et le rapport financier 2024-2025 y ont été présentés, tout comme le plan d'action et les prévisions budgétaires pour l'année à venir. Les membres du conseil d'administration ont été élus.

Nombres de personnes : 36 personnes présentes
8 régions différentes



Convocation

Le conseil d'administration de la Fédération Nourri-Source vous convie à son assemblée générale annuelle, qui aura lieu le mardi 21 octobre prochain de façon virtuelle.

Le lien d'inscription et les documents seront envoyés par courriel prochainement.



La gouvernance

Solidification des comités

Suite à un atelier collectif ayant comme but de différencier les tâches et projets qui relèvent de la responsabilité de la Fédération-Source, de la régionale (de façon autonome) ou d'une collaboration des organismes du réseau Nourri-Source, la Fédération a solidifié et effectué un travail de réorientation des comités de travail pour mettre en place des solutions concrètes envers les besoins des membres et ceux de la Fédération Nourri-Source.

Planification stratégique

Un formulaire a été envoyé aux régionales pour les interroger sur leurs besoins et les projets. Une réorientation des priorités d'actions pour 2026-2027 a été réalisée en réponse aux besoins afin de permettre de maintenir les projets en cours. Tout en tenant compte des ressources humaines, matérielles et financières disponibles, cela a impliqué de revoir la priorisation de certaines actions.

Rencontres du conseil d'administration

11 rencontres régulières ont été tenues de façon virtuelle cette année, en raison de la dispersion géographique des administratrices.

Politiques

Au cours de l'année, plusieurs révisions ont été amorcées, notamment en ce qui concerne la gestion du groupe d'entraide Facebook, le Code d'éthique des bénévoles du réseau Nourri-Source ainsi que la politique d'archivage. Des travaux sont en cours afin d'assurer leur mise à jour et de garantir une application cohérente et conforme à l'échelle de l'ensemble du réseau Nourri-Source. Le développement d'un cadre de pratique destiné aux consultantes en lactation certifiées IBCLC du réseau est actuellement en cours d'élaboration. Il vise à constituer un outil de référence pour les régionales, à la suite de demandes exprimées par celles-ci.



Le bénévolat

Les comités de travail de la Fédération

Cette année, la Fédération Nourri-Source a effectué la gestion de 9 comités de travail permanents et 4 comités temporaires. Les heures de bénévolat représentent le temps des rencontres et non le temps de travail de préparation ou autres tâches faites en dehors des rencontres, et ce, fait par des personnes qui ne sont pas rémunérées par la Fédération.

Comités permanents

1- Comité Colloque : Planifier, organiser et réaliser un Colloque national en allaitement portant sur les thématiques de l'allaitement, la périnatalité et le soutien.

6 membres et 3 employées; 9 rencontres (14 heures)

2- Comité Communication du Réseau : Mettre en place un système de communication efficace entre la Fédération et ses membres (interne) et entre la Fédération et ses partenaires (externe).

7 membres et 2 employées; 4 rencontres (8 heures)

3- Comité des Consultantes IBCLC du réseau Nourri-Source : Anciennement appelé le Comité des Expertes, il regroupe les consultantes en lactations certifiées IBCLC du réseau pour échanger sur leur pratique, répondre aux questions des membres, vérifier des documents informatifs et parfaire leur connaissance avec des études de cas.

12 membres et 2 employées; 4 rencontres (4 heures)

4- Comité financement : Réfléchir collectivement sur différentes possibilités de financement national et régional et organiser une campagne de financement dans le réseau Nourri-Source.

8 membres et 2 employées; 6 rencontres (12 heures)

5- Comité Formation de base : Actualiser et structurer la formation de base offerte aux mairaines d'allaitement et développer de nouveaux modules au besoin.

6 membres et 2 employées; 3 rencontres (5 heures)

6- Comité de Gestion du Groupe d'entraide (anciennement Forum Facebook) : Encadrer le fonctionnement du groupe, les interventions des modératrices et faire les suivis en collaboration avec une employée de la Fédération.

3 membres et 1 employée; 1 rencontre (8 heures)

7- Comité Politiques - CA de la FNS : Faire la liste des politiques de la FNS et autres documents de gouvernance, prioriser les politiques à révoquer, celles à réviser ainsi que celles à produire.

4 membres et 1 employée; 2 rencontre (3 heures)



Les comités de travail de la Fédération

8- Comité Ressources humaines - FNS : Faire l'évaluation annuelle des employées, voir à leurs conditions de travail (contrat de travail, heures travaillées, journées de congé, vacances, salaire, régime de retraite, etc.), mettre à jour une politique de ressources humaines et participer à l'embauche d'employé-es lorsque nécessaire (offre d'emploi, la sélection des candidat.es, entrevues et accueil).

4 membres et 1 employée; 1 rencontre (2 heures)

9- Comité Révision LNG et PNS : Suite à la traduction et à la correction du PNS, vérifier la mise en page et les dernières coquilles avant l'impression. Reprendre la version française pour une révision. Pour ce comité, les révisions ont été faites à l'extérieur des rencontres pour plus d'efficacité.

3 membres et 2 employée; 2 rencontres (4 heures)

Comités temporaires

1- Comité Égalité (aussi appelé Parrains): Réfléchir, proposer, développer et soutenir des actions concrètes visant à mieux inclure les pères et les coparents dans les activités prénatales et postnatales.

6 membres; 7 rencontres (10 heures)

2- Comité Plateforme : Évaluer la plateforme, soutenir les membres dans son utilisation et transmettre les informations pertinentes aux régionales. Développer des nouvelles fonctionnalités selon les projets dans le but d'améliorer et de faciliter l'utilisation de la plateforme par tout-es les utilisateur-trices de celle-ci.

5 membres et 1 employée; 32 rencontres (32 heures)

3- Comité Régime intérimaire (CNESST) : Ce comité de travail, composé de 7 régionales et de la Fédération Nourri-Source, a élaboré et mis en place le régime intérimaire (loi 6) assurant la santé et la sécurité des employé-es, des bénévoles et des familles.

8 membres et 2 employées; 5 rencontres; (7,5 heures)

4- Comité Semaine mondiale de l'allaitement : Planifier, coordonner et mettre en oeuvre des actions provinciales dans le cadre de la Semaine mondiale de l'allaitement, visant à sensibiliser la population à l'importance de l'allaitement, à valoriser le rôle des mairaines d'allaitement et à promouvoir les actions de soutien offertes aux familles par nos régionales Nourri-Source.

6 membres et 2 employées; 4 rencontres (6 heures)

Temps total de bénévolat à la Fédération

Comités : **660 heures**

Conseil d'administration : **350 heures**

Groupe d'entraide Facebook : **1 028 heures**

Total : 2 038 heures

Nombre de bénévoles : 45*

*Ce nombre représente tous les bénévoles confondus (membre organismes, membres individuels, membres du réseau Nourri-Source ou partenaire de la Fédération).



Le groupe d'entraide Facebook

Espace d'échange, de partage et de soutien, le Groupe d'entraide sur Facebook (anciennement appelé le Forum Nourri-source) permet aux parents, principalement des femmes, d'obtenir des réponses rapides à une grande variété de questions liées à l'allaitement par d'autres parents. Actif presque 24 heures sur 24, le Groupe d'entraide voit de nombreuses participations nocturnes, que ce soit pour poser une question ou répondre à une publication pendant une tétée.

L'année dernière, le nombre de membres du groupe a franchi le cap des 27 000 à travers le Québec. Cette année, le nombre de nouveaux membres a continué d'augmenter, mais un processus de suppression de comptes inactifs a fait que le nombre total de membres n'a pas augmenté.

— **Témoignage** : Début difficile et en plus régime d'éviction complet donc de lire d'autres mamans m'aide beaucoup à me sentir moins seule et répond souvent à des questions que j'ai. (Anonyme) —

Les modératrices

Dans l'année, elles ont été jusqu'à **7 modératrices** et elles ont veillé à l'admission des nouveaux membres et au bon respect des règles sur du Groupe d'entraide Facebook. Elles interviennent pour modérer les publications inappropriées en les corrigeant, les fermant ou les supprimant, et elles s'assurent également de rectifier les informations erronées ainsi que les mythes entourant l'allaitement. Plusieurs fiches sont produites par la Fédération Nourri-Source afin d'informer les parents sur l'allaitement en réponse aux nombreuses questions posées sur le Groupe d'entraide.

Les **3 membres du comité de gestion du Groupe d'entraide** sont responsables de la gestion des échanges entre les parents ainsi que de la mise à jour des règlements et des politiques. Pour la première moitié de l'année, une responsable salariée de la Fédération Nourri-Source a été chargée du recrutement et de la formation des modératrices, de la gestion du comité de gestion et modératrices pour le groupe d'entraide. Il n'y a pas eu de responsable attitrée pour l'autre moitié de l'année, dû à des enjeux de ressources humaines.

Une rencontre de discussion sur le Groupe d'entraide a eu lieu le 26 janvier 2026 et une nouvelle formation pour les modératrice a été créée et rendue disponible une fois cette année.

Nombre de membre sur le comité de gestion : 3

Nombre de modératrices : 7

Nombre de membres : 27 000

Nombre de demandes d'adhésion (acceptées ou non) : 2 100

Nombre de publications : 2 250 (6 par jour)

Commentaires : 14 000 (38 par jour)

Réactions : 18 000 (50 par jour)

Heures de bénévolat : 1 028 heures



La reconnaissance des bénévoles

- Toutes les modératrices ont un chandail de la campagne nationale, afin de les remercier pour leur implication sur le groupe d'entraide Facebook.
- La Fédération a remercié toutes ses bénévoles sur les réseaux sociaux durant la Semaine de l'action bénévole 2026 et la journée du bénévolat 5 décembre 2025 les modératrices, les membres du conseil d'administration de la Fédération, les bénévoles qui organisent des événements et les membres des différents comités.



Le prix Liette Bernier

L'année dernière, lors de la rencontre InterRégionales 2025, la Fédération a mis en place le prix Liette Bernier afin de pouvoir l'offrir à chaque année à une bénévole s'étant démarquée dans sa région ou à la Fédération. Durant l'année, il a été convenu que cette rencontre était pour les employées du réseau Nourri-Source et non pour les bénévoles, la remise du prix a donc été reportée à l'assemblée générale annuelle 2026.



Les ressources humaines

Évaluation des employé·es

Pour une deuxième année une évaluation du bien-être des membres de l'équipe a été réalisée en cours d'année (juin) mettant en lumière les besoins de chacun. En mai, des évaluations complètes et des entretiens individuels ont été effectuées afin d'établir des objectifs de rendement clairs et mesurables.

Gouvernance et santé au travail

Le comité de gestion, mis en place avec les régionales Nourri-Source afin de s'approprier le régime intérimaire en santé et sécurité du travail (SST) et de mettre en oeuvre des actions communes visant à promouvoir la santé physique et psychologique des employé·es et des bénévoles du réseau, a élaboré des pistes d'action et des recommandations adaptées à leur réalité. Les régionales sont désormais en mesure de répondre aux exigences du régime intérimaire.

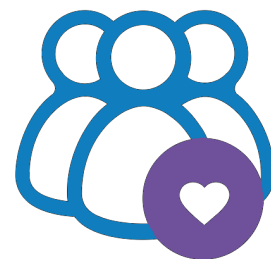
5 rencontres ont eu lieu au cours de l'année afin d'établir les bonnes actions à déployer.

Restructuration de l'équipe

L'équipe de travail a été confrontée à des enjeux de ressources humaines, passant de 2,5 à 2 postes, afin de mieux refléter les besoins des membres et les capacités financières de l'organisme. En raison d'enjeux hors du contrôle de la Fédération, celle-ci a dû revoir les priorités de certains dossiers et ajuster sa capacité à pouvoir y répondre.

Le changement de direction au sein de la Fédération à la mi-année a aussi eu un impact sur l'implication, la disponibilité et la capacité à l'équipe de la Fédération de porter de nouveaux projets.

Dans l'équipe de travail, l'adjointe à la direction est devenue responsable du transfert des savoirs. La responsable du groupe d'entraide a accepté un rôle supplémentaire comme chargée de projet et une agente des communications et des partenariats a été engagée pour un contrat de 30 semaines, puis il a été prolongé.



Les projets

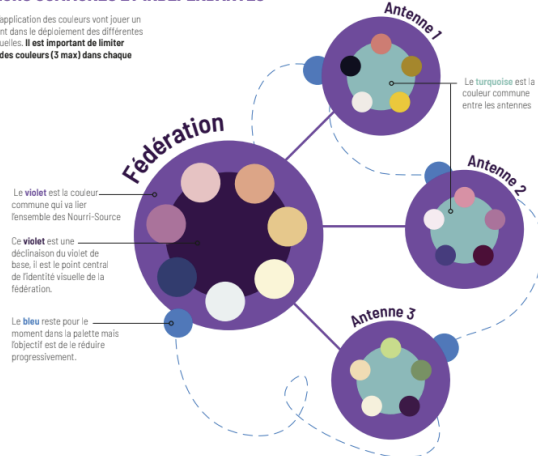
Changement d'identité visuelle

Au cours de l'été 2025, la Fédération a adopté une nouvelle charte graphique afin de moderniser son image. Le travail s'est ensuite poursuivi tout au long de l'année pour créer une charte graphique propre à chacune des régionales Nourri-Source qui seront accessibles dans l'année suivante. L'objectif est d'uniformiser l'image du réseau tout en permettant à chaque régionale de conserver des éléments distinctifs et son autonomie.



COULEURS COMMUNES ET INDÉPENDANTES

Le choix et l'application des couleurs vont jouer un rôle important dans le déploiement des différentes identités visuelles. Il est important de limiter l'utilisation des couleurs (3 max) dans chaque production.



Fédération Nourri-Source - Identité visuelle

LOGOS & IDENTITÉS VISUELLES

28.07.2025
S/25

Les publications de la Fédération ont donc graduellement pris les nouvelles couleurs de la charte graphique. Afin d'harmoniser les documents également, les fiches informatives sur l'allaitement ont commencé à changer de gabarit à mesure qu'elles sont créées ou révisées.



Deviens marraine d'allaitement!

- Pour aider les familles comme ma marraine m'a aidé
- Pour suivre des formations stimulantes
- Pour contribuer à la normalisation de l'allaitement maternel



WWW.NOURRI-SOURCE.ORG



La programmation annuelle

Une deuxième programmation annuelle a débuté en octobre 2025. Cette programmation vise à former les bénévoles avec des formations en allaitement, les conseils d'administration sur leur rôles et leurs responsabilités, les employé·es du réseau Nourri-Source sur le développement de leur organisme et les gestionnaires sur la gestion complète. Voici les formations offertes cette année :

- **Conférence Nourrir l'avenir : l'allaitement comme choix durable! (2 octobre 2025)** - Par France Pomminville, directrice générale de Réalité climatique Canada - Grand public - **14 personnes**
- **Conférence sur l'expression du lait maternel (3 octobre 2025)** - Par une consultante en lactation certifiée IBCLC - Pour les familles allaitantes - **18 personnes**
- **Formation sur les rôles et responsabilités des membres du CA (28 octobre 2025)** - Par le Centre de formation populaire - Pour les membres des CA dans le réseau Nourri-Source - **12 personnes**
- **Présentation Midi-phare sur le parcours d'un bénévole (4 novembre 2025)** - Par Nourri-Source Montréal - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **8 personnes**
- **Colloque Ensemble pour l'allaitement 2025 (2 formations asynchrones)** - Pour les professionnel·les de la santé et membres du réseau Nourri-Source :
 - Syndrome de Sheehan : **31 personnes**
 - L'entretien motivationnel : **51 personnes**
- **Atelier sur l'inclusivité (12 novembre 2025)** - Par la Coalition des familles LGBT+ - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **18 personnes**
- **Formation sur les nouveautés de la plateforme Nourri-Source (25 novembre 2025)** - Par la Fédération - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **16 personnes**
- **Don de lait maternel (1 décembre 2025)** - Par Héma-Québec - Pour les bénévoles - **10 personnes**
- **Présentation de l'atelier prénatal et des outils développés (4 décembre 2025)** - Par la Fédération - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **Présentation annulée**



La programmation annuelle - suite

- **Solutions naturelles pour les mamans allaitantes (20 janvier 2026)** - Par Le Capucin - Pour les bénévoles - [Formation annulée](#)
- **Lancement du livre *The Little Nursing Guide* (22 janvier 2026)** - Par la Fédération - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source et les collaboratrices du projet - **12 personnes**
- **Atelier de réflexion sur le groupe d'entraide (anciennement Forum Nourri-Source) (26 janvier 2026)** - Par la Fédération - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **4 personnes**
- **Présentation programme d'assurance (3 février 2026)** - Par Infocollectif - [Rencontre reportée](#)
- **Formation sur les violences obstétricales et gynécologiques (4-11-18 février 2026)** - Par Le Regroupement naissances respectées (RNR) - Pour les bénévoles et les employé·es du réseau Nourri-Source - **15-12-12 personnes (39 présences)**
- **Présentation Midi-phare sur le développement des routes du lait (11 février 2026)** - Par Nourri-Source Lanaudière - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **9 personnes**
- **Échange avec une consultante en lactation certifiée IBCLC (18 février 2026)** - Pour les modératrices du groupe d'entraide - [Rencontre annulée](#)
- **Formation sur le deuil périnatal (17 mars 2026)** - Par Les Perséides - Pour les bénévoles et les employé·es du réseau Nourri-Source - **51 personnes**
- **Rencontre InterRégionales 2026 (30 avril 2026)** - Par la Fédération - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **26 personnes**
- **Présentation Midi-phare sur le projet des bancs d'allaitement (20 mai 2026)** - Par Nourri-Source Bas-St-Laurent - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **6 personnes**
- **Démystifier le code et comment l'appliquer à nos régionales (28 mai 2026)** - Par le Mouvement allaitement Québec (MAQ) - Pour les employé·es du réseau Nourri-Source - **7 personnes et asynchrone**
- **Formation sur la modération du groupe d'entraide (28 mai 2026)** - Par une consultante en lactation certifiée IBCLC pour les aspirantes modératrices - [Formation reportée](#)
- **Don de lait maternel (2 juin 2026)** - Par Héma-Québec - Pour les bénévoles - **3 personnes**

TOTAL DE PARTICIPATION : 335 présences cumulées



Le financement

Subventions

- La Fédération obtient une subvention récurrente du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), provenant du Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Le Secrétariat à la condition féminine octroie un financement de 3 ans à la Fédération Nourri-Source pour la mise sur pied d'un projet égalitaire entre les hommes et les femmes. L'objectif principal est d'impliquer le père ou co-parent dans le processus de réflexion sur l'allaitement jusqu'au sevrage. Nous venons de terminer la première année du projet.
- La ville de Vaudreuil-Dorion maintient la gratuité du bureau à Nourri-Source Montérégie et à la Fédération pour l'utilisation du local à la Croisée qui héberge des organismes communautaires, formant un pôle intergénérationnel.
- Le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale a offert une subvention salariale pour le poste d'agente aux communications et aux partenariats.



Cotisations des membres

Pour aider la Fédération à payer les frais d'utilisation et de développement de la Plateforme Nourri-Source, une cotisation des Régionales a été mise en place l'année dernière. Pour l'année 2025-2026, le montant des **cotisations s'élève à 1 100,75 \$.**

Dons et commandites

- Participation à la campagne « Mardi je donne » de Canadon : **144 \$**
 - Participation à Paypal Giving fund Canada : **25 \$**
 - Collecte de fond Colle à moi (15% des ventes d'étiquettes avec le code FNS) : **126,69 \$**
 - Collecte de fond La joie en rose (2\$ par achat) : **1228 \$**
 - Collecte de fond La précieuse (50\$ par achat d'un bijou de la collection Nourri-Source) : **150 \$**
 - Don de KPMG : **500 \$**
- Total de 2 173,69 \$**



Auto-financement

- Vente de 80 livres « Le Petit Nourri-Source » en papier
- Vente de 49 livres « Le Petit Nourri-Source » en version numérique
- Vente de 1 livre « The Little Nursing Guide » en version numérique
- Vente de 12 livres pour enfants « Alex et sa sortie tant attendue »
- Campagne de financement nationale : dons et vente d'articles pour **546 \$**
- Colloque 2025 : **1 345,14 \$**

Total amassé par l'auto-financement : 3 962,14 \$

Le 12 août, j'achète un livre québécois.



www.nourri-source.org



FÉDÉRATION
Nourri-Source

Les appuis offerts par la Fédération

- **Paramédics**

De juin à août 2025, la Fédération lancé une pétition afin d'aider les femmes allaitantes paramédics à retrouver leurs droits au retrait préventif.

- **Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA)**

La directrice de la Fédération a signé la lettre ouverte (octobre 2025) et participation à la SNACA.

- **Projet de recherche aux Instituts de recherche en santé publique**

La Fédération a appuyé un projet de recherche collectif sur le rehaussement des compétences en allaitement soumis aux IRSC en collaboration avec le MAQ.

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

La Fédération a participé aux revendications de la campagne CA\$\$\$H de la TROPCB en mars 2026.

- **Le communautaire à boutte!**

L'équipe de la Fédération a participé au mouvement *Le communautaire à boutte* du 23 mars au 2 avril 2026.

- **RNR**

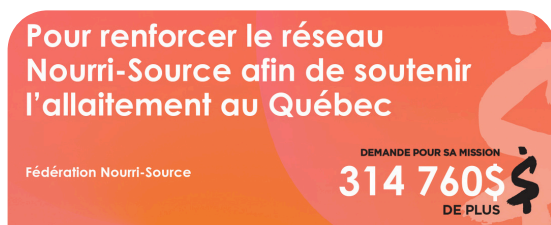
La Fédération est cosignataire de la lettre ouverte sur la violence obstétricale et gynécologique pour contribuera à renforcer notre message et à poursuivre ensemble le travail de sensibilisation et de changement social (juin 2026).

- **RVP**

Signature de la lettre ouverte «Faire équipe pour que toute la famille y gagne» en juin 2026

- **AFEAS**

Signature d'une pétition sur le travail non rémunéré, souvent appelé « travail invisible », pour qu'il soit reconnu à sa juste valeur (juin 2026).



CAMPAGNE 2026-2027



COMMUNAUTAIRE AUTONOME
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX



Les organismes dont la Fédération est membre

- L'association féministe d'éducation et d'action sociale (AFEAS)



- Association québécoise des consultantes en lactation certifiées (AQC)



- Confédération des organismes familiaux du Québec (COFAQ)



- 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)



- Seréna Québec



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



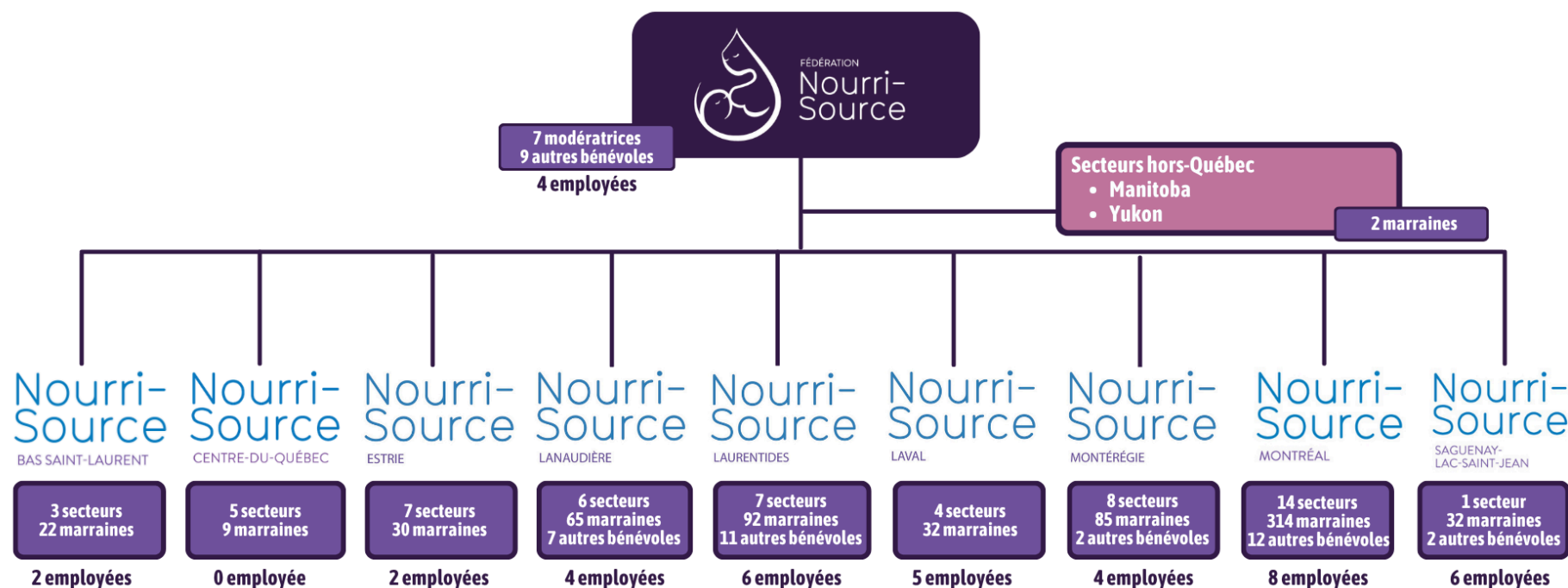
Le réseau Nourri-Source



Le réseau Nourri-Source

Le réseau est structuré autour d'une Fédération qui regroupe 9 régionales réparties à travers le Québec. Ces régionales sont elles-mêmes divisées en 55 secteurs correspondant aux MRC, auxquels s'ajoutent 2 secteurs situés hors-Québec. L'ensemble du réseau compte 681 mairrines d'allaitement et 34 autres bénévoles, qui ont cumulé un total de **31 545 heures de bénévolat**. Cette organisation permet de soutenir minimalement les familles allaitantes qui le désirent et de promouvoir l'allaitement dans les régions desservies.

ORGANIGRAMME DU RÉSEAU NOURRI-SOURCE



Les 681 mairrines d'allaitement sont au coeur de Nourri-Source!

Les marraines d'allaitement

Les marraines d'allaitement occupent un rôle central et essentiel au sein du réseau Nourri-Source.

Véritables piliers de soutien communautaire, ce sont avant tout des mères, animées par une volonté sincère de partager leur savoir et d'accompagner d'autres familles dans leur parcours d'allaitement. Grâce à leur présence bienveillante, elles offrent un accompagnement précieux, allant d'un suivi personnalisé, de la grossesse jusqu'au sevrage, à un soutien concret en cas de difficultés, en passant par une écoute attentive et des encouragements continus. Leur engagement a une portée humaine et émotionnelle inestimable pour les mères allaitantes.

Formées à l'allaitement et à l'écoute active (formation de base de 6 à 12 heures), les marraines nourrissent leur savoir par de la formation continue et demeurent activement engagées dans la vie associative du réseau. Elles participent aux nombreux comités, au sein du conseil d'administration, de leur régionale ou de la Fédération, cultivant ainsi un esprit de solidarité et de collaboration au sein du réseau Nourri-Source.



Les activités du réseau

Jumelage avec une marraine

Soutien de mère à mère par téléphone ou messagerie électronique offert par une marraine d'allaitement formée ayant une expérience en allaitement.

Nombre de jumelages : 3 878 (1745 en prénatal et 2133 en postnatal)
1 128 demandes redirigées sur le site des RCA su MAQ



Haltes allaitement

Halte-allaitement : Rassemblement de mères, de familles et de marraines d'allaitement, parfois un·e professionnel·le de la santé ou intervenant·e, ayant pour but principal la vérification de l'allaitement, mais également briser l'isolement social et la normalisation du rôle de parent.

Nombre de halte-allaitement : 1 206



Ateliers de préparation à l'allaitement

Atelier théorique et/ou pratique spécialisé en allaitement maternel offert par une consultante en lactation certifiée IBCLC.

Nombre d'atelier prénatal : 125



Clinique communautaire

Clinique individuelle ou de groupes avec une consultante en lactation certifiée IBCLC dans un milieu communautaire. **Nombre de consultations : 2 702**

- Consultation individuelle : Consultation virtuelle ou en présentiel avec une consultante en lactation certifiée IBCLC d'une durée d'au moins une heure, avec ou sans suivi à la clinique communautaire.
- Consultation de groupe : Consultation avec une consultante en lactation certifiée IBCLC d'une durée de plus d'une heure ayant pour but principal de vérifier la prise au sein et diriger les familles vers les ressources.



Vente, prêt et location de tire-lait

Service de location ou de prêt de tire-lait de grade hospitalier offert aux familles pour diverses raisons. Des tire-laits personnels et des accessoires (des coupoles de grandeurs différentes, des kits de tubulures, des téterelles, etc.) peuvent également être donnés ou vendus.

Nombre de prêts ou locations : 609



Certaines régionales développent des services adaptés aux besoins spécifiques de leur population. Par exemple, l'initiative des routes du lait vise à normaliser l'allaitement en créant des environnements accueillants dans les lieux publics, commerciaux et communautaires. Des bancs d'allaitement sont parfois installés dans des parcs, des bibliothèques, etc. Dans certains cas, lorsque le soutien téléphonique ne suffit pas, des marraines peuvent se rendre au domicile des mères ou les visiter à l'hôpital. D'autres régionales offrent le soutien de monitrices de portage pour guider les familles, et certaines mettent même une portathèque à leur disposition, permettant l'essai et le prêt de porte-bébés. La vérification des bancs d'auto est parfois assuré par des intervenant·es certifié·es. De nombreux ateliers et activités de toutes sortes sont organisés tout au long de l'année pour mieux soutenir les familles allaitantes dans toutes les régionales.



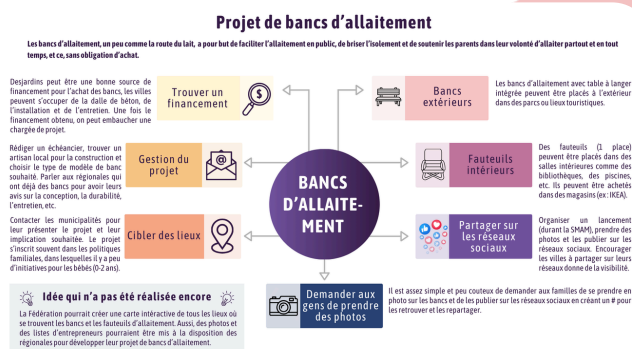
La mobilisation des membres

Les activités des employé·es du réseau Nourri-Source

Midi-phare

Les midis-phare, organisés par la Fédération en collaboration avec une régionale, sont des moments d'échange dédiés au partage de contenu sur un thème précis. Ils permettent aux participantes de discuter des bonnes pratiques, de s'inspirer mutuellement et d'explorer concrètement comment mettre en place certaines actions ou outils dans leur organisme. Cette année, nous avons eu des midi-phares sur le parcours d'un·e bénévole, sur la mise en place d'une Route du lait et sur le projet de bancs d'allaitement. Un schéma résumé a été créé en guise de compte-rendu et il a été rendu disponible à tout le réseau Nourri-Source.

3 rencontres 18 personnes (3 heures)



Les rencontres d'employé·es du réseau

Initiées par la Fédération et les instances régionales, les rencontres entre employé·es du réseau offrent un espace de présentation des projets en cours, d'échange sur les pratiques au sein du réseau et les besoins des régionales. Chaque rencontre aborde divers sujets à l'ordre du jour, tels que les outils disponibles, les activités proposées et les projets en cours.

2 rencontres thématiques plus la rencontre InterRégionales

- **21 personnes le 16 décembre 2025 (2 heures)**
- **18 personnes le 14 mai 2026 (2 heures)**
- **26 personnes à l'InterRégionales (6 heures)**



Groupe Facebook des employé·es

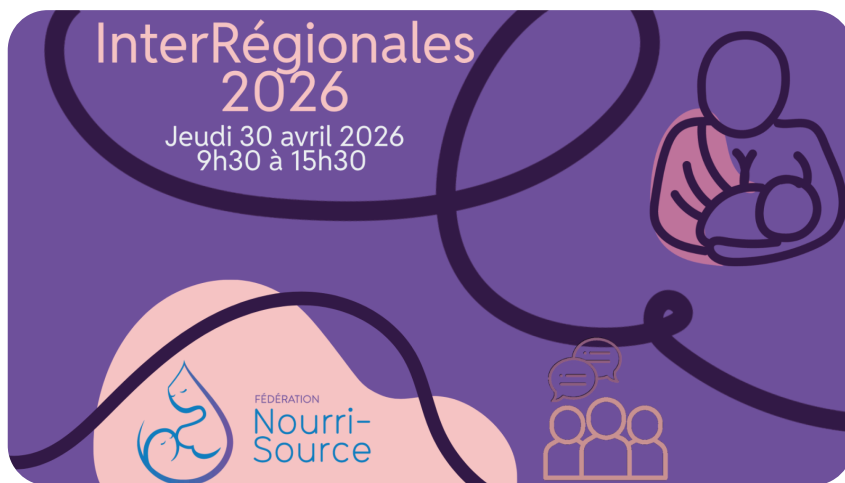
Créé en 2018 à l'initiative de la Fédération, un groupe Facebook rassemble les employé·es et responsables des groupes régionaux. Il est utile pour des échanges rapides, pour le partage d'informations, d'outils et de pratiques entre les différentes régions. Ce groupe sera de tranquillement remplacé par le nouvel outil de messagerie de la Plateforme Nourri-Source, mis en place au printemps 2026.

110 Publications; 40 membres



La rencontre InterRégionales - 30 avril 2026

La rencontre InterRégionales constitue un moment privilégié pour les membres du réseau Nourri-Source, leur offrant l'occasion de se réunir afin de réfléchir collectivement et d'échanger sur des enjeux ou des préoccupations communes. Organisée annuellement par la Fédération, cette rencontre se déroule en personne, mais également en virtuel pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer.



Lors de l'édition de cette année, la matinée a été consacrée au lancement de deux projets; le Colloque Ensemble pour l'allaitement qui aura lieu en octobre 2026, ainsi que l'atelier prénatal L'Entre-nous pour les pères qui a terminé sa phase test. Une collation avec du café ainsi que des boîtes à lunch ont ensuite été offerts aux personnes présentes sur place.



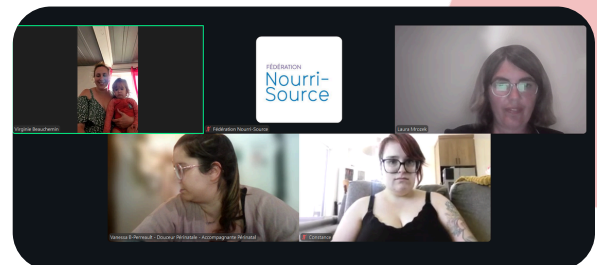
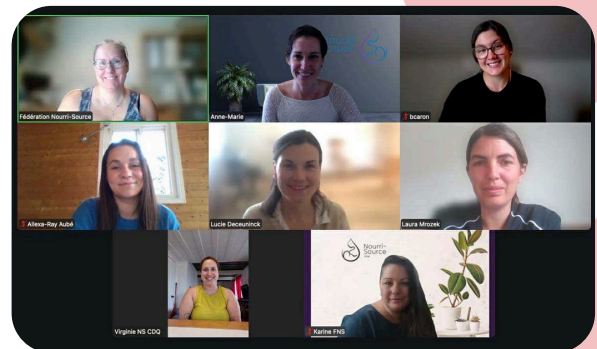
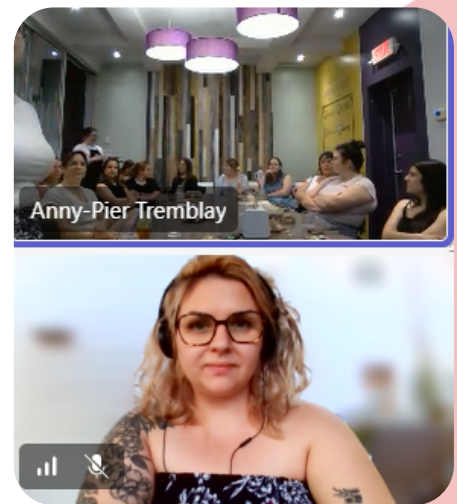
En après-midi, nous avons discuté de l'avancement des chartes graphiques des régionales, puis nous avons fait un bref résumé de chacun des comités de travail qui ont été actifs dans la dernière année.

18 personnes présentes en présentiel
8 personnes présentes en virtuel
Total de 26 personnes
8 régions différentes

Le soutien aux membres

Participation aux activités des membres

- Assemblée générale annuelle de Nourri-Source Centre-du-Québec (26 septembre 2025)
- Assemblée générale annuelle de Nourri-Source Montérégie (6 juin 2026)
- Assemblée générale annuelle de Nourri-Source Saguenay-Lac-St-Jean (11 juin 2026)
- Assemblée générale annuelle de Nourri-Source Centre-du-Québec (29 juin 2026)



Matériel destiné à la promotion de l'allaitement

Afin de soutenir les nouvelles mairaines dans leur rôle, chacune d'entre elles reçoit gratuitement un exemplaire imprimé du livre *Le Petit Nourri-Source*, en complément de la version numérique déjà offerte. Par ailleurs, du matériel de soutien, incluant des dépliants informatifs et divers articles promotionnels, est régulièrement distribué aux équipes régionales pour les appuyer dans leurs activités de sensibilisation et de représentation.

Un document de mise à jour sur la mastite avait été travaillé au printemps 2025, puis rendu disponible en été. Depuis ce moment, il est disponible gratuitement sur notre Centre de documentation et un code QR menant vers celui-ci est inclus avec chaque livre vendu.

Le travail de révision du livre en français s'est poursuivi au courant de l'année 2025-2026.

Petit Nourri-Source 7e édition en papier	371
The Little Nursing Guide Revised 7e edition	318
Alex et sa sortie tant attendue (papier)	25
Cartes Allaiter en public	50
Allaiter un nouveau-né	350
Allaiter un nouveau-né (anglais)	250
Allaiter un nouveau-né (espagnol)	500
Allaitement et cannabis	50
Allaitement et cannabis (anglais)	80
Rôle de la marraine	200
Rôle du père ou coparent	245
Rôle du père ou coparent (anglais)	200
Services offerts par Nourri-Source	500
Services offerts par Nourri-Source (anglais)	100
Affiches Positions d'allaitement	2
T-shirts «Source de vie»	9
TOTAL	3 250



Consultation des membres

La Fédération accorde une grande importance à la consultation de ses membres. Elle veille ainsi à ce que ses décisions répondent réellement à leurs besoins et à leur réalité. Pour cela, plusieurs sondages ont envoyés afin d'identifier ce qui est apprécié, ainsi que les aspects à améliorer dans nos événements et nos outils, mais également leur opinion sur un projet ou un enjeu.

- Sondage sur le groupe d'entraide Facebook (février 2026)
- Appréciation de la Plateforme Nourri-Source (février 2026)
- Questionnaire pour la formule pour la vente de billets pour le Colloque 2026 (février 2026)
- Formulaire sur les ateliers postnataux pour le projet Égalité (mars 2026)
- Formulaire pour identité visuelle du Colloque (mars 2026)
- Choix des éléments de la charte graphique par Clique (avril 2026)
- Évaluation de la Plateforme Nourri-Source pour les familles, les marraines et les régionales (juin 2026)
- Appréciation de la rencontre InterRégionale 2026 (juin 2026)
- Les besoins des régionales face à la Fédération Nourri-Source - Plan d'action (juin 2026)



Sondage sur le groupe d'entraide

Nous vous invitons à prendre quelques minutes pour participer au sondage de satisfaction concernant le Groupe d'entraide Nourri-Source Facebook (anciennement appelé le Forum).

Votre rétroaction est précieuse afin d'améliorer l'expérience, soutenir nos pratiques et assurer un espace bienveillant et efficace pour les familles.

Merci de votre collaboration !

Sondage groupe d'entraide



Les besoins des régionales face à la Fédération Nourri-Source - Plan d'Acti

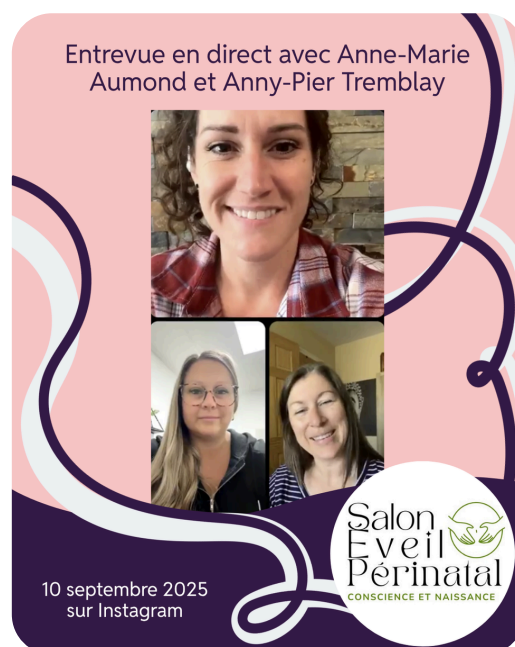
Fédération Nourri-Source



Visibilité et promotion des activités des membres

Salon Éveil Périnatal - 20 et 21 septembre 2025

La Fédération poursuit activement sa mission de représenter et de promouvoir les intérêts de ses membres en participant à divers événements. Étant partenaire principal du Salon Éveil Périnatal, nous avons fait une entrevue en direct sur Instagram, offert une conférence et tenu un kiosque à la Grande Bibliothèque (BANQ).



Soutien financier aux membres

La Fédération demeure disponible pour offrir un soutien financier aux régionales Nourri-Source qui ne bénéficient d'aucun financement, sur présentation d'une demande. Cette année, la Fédération n'a pas reçu de demande.

Campagne de financement Ensemble nourrissons l'avenir

Lancée durant la Semaine mondiale de l'allaitement maternel (SMAM), la Fédération a organisé une campagne de financement qui a duré tout le mois d'octobre. Elle a permis d'amasser des fonds pour la Fédération, mais aussi pour nos neuf Nourri-Source régionaux. Les personnes sollicitées avaient le choix de faire un don, acheter un produit dont les profits allaient à notre campagne, ou encore partager nos publications. À l'aide de la plateforme Zeffy, **près de 12 000 \$ ont été amassés et redistribués dans notre réseau.**



Accompagnement en ressources humaines

La Fédération a accompagné le conseil d'administration d'une régionale dans la gestion de son organisme et dans la préparation d'une demande de financement au programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

Plusieurs autres actions d'accompagnement ont eu lieu dans la dernière année, en voici quelques exemples :

- Accompagnement loi 25
- Régime intérimaire-loi 6
- Représentation pour affichage d'une offre d'emploi

Formation de base des marraines d'allaitement

Un comité, composé d'employés Nourri-Source et de consultantes en lactation du réseau, travaillent sur la révision de la formation de base de Nourri-Source Montréal afin de l'adapter au réseau, le mettre à jour et l'enregistrer. Cet enregistrement permettra d'offrir la formation de façon asynchrone et en tout temps. La formation, composée de 6 modules, sera disponible à l'automne 2026 sur la plateforme Moodle.

Outils pour les bénévoles

Fiches allaitement

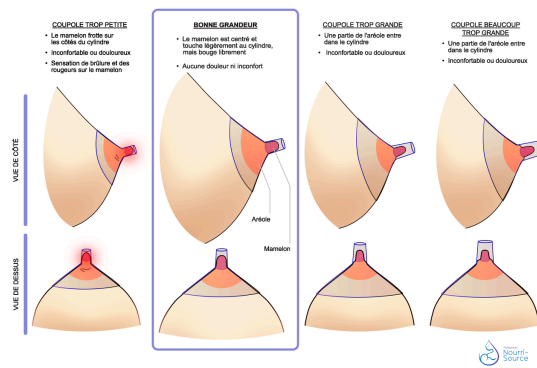
Les fiches informatives sont produites par la Fédération Nourri-Source. Elles sont rédigées par l'équipe puis révisées par une consultante en lactation certifiée IBCLC. En fin d'année, le comité d'IBCLC a pris en charge la révision des fiches afin de s'appuyer principalement sur le contenu du livre *Le Petit Nourri-Source*. Une fois finalisées, elles sont diffusées sur la page Facebook de la Fédération ainsi qu'au Centre de documentation de la nouvelle Plateforme Nourri-Source. Ces fiches constituent un outil précieux pour les marraines, qui peuvent y accéder rapidement et les transmettre aisément à leurs filleules. Elles sont également utilisées par les modératrices sur le groupe d'entraide Facebook.

Cette année, certaines fiches ont été reclassées, puis placée dans un nouveau gabarit de la nouvelle charte graphique de la Fédération. Voici la liste des fiches créées ou révisées cette année :

- L'expression du lait maternel (de l'expression manuelle au tire-lait électrique double, sur 5 pages)
- Comment savoir que la coupole du tire-lait est de la bonne grandeur?
- Allaitement et tabagisme/vapotage (révision 2026)
- Allaitement et congestion nasale du bébé
- Allaitement et virus chez la mère
- Le réflexe d'éjection fort (REF) (révision 2026)

2 fiches révisées
4 nouvelles fiches
54 fiches au total

COMMENT SAVOIR SI LA COUPOLE DU TIRE-LAIT EST DE LA BONNE GRANDEUR



Situations particulières en allaitement Allaitement et congestion nasale du bébé

Selon le CHU Sainte-Justine, au Canada, les enfants ont en moyenne entre 6 et 8 rhumes par année, surtout entre les mois d'octobre et de mai.

Lors d'un rhume ou d'une grippe, la congestion nasale du bébé (nez bouché) peut rendre l'allaitement difficile. Voici quelques recommandations afin de l'aider à mieux respirer durant la tétée.

À retenir

- Des anticorps spécifiques au virus du bébé sont transmis par le lait maternel bu au sein
- Capsules vidéos de la technique de l'hygiène nasale par une ORL du CHU Sainte-Justine:



Références:
• Le Petit Nourri-Source, 7e édition
• CHU Sainte-Justine,
www.chusj.org



Recommandations

- À l'aide d'une poire nasale souple ou d'un « mouche-bébé » et d'une solution saline, dégager les voies nasales avant chaque boire
- Donner un bain ou une douche car l'humidité aide à décongestionner
- Lors de la tétée, soulever la tête un court moment pour que le mucus s'écoule
- Offrir de courtes tétées plus souvent (ex: à toutes les heures)
- Si bébé refuse de téter, offrir un peu de lait exprimé à la tasse (cup)
- Après le boire, garder bébé à la verticale, dans les bras, dans un porte-bébé ou dans une position semi-assise
- Si bébé boit moins, pour éviter une baisse de production de lait, exprimer du lait (environ la même quantité qu'il aurait bu s'il n'avait pas eu le nez bouché)



Fiches pharmacologiques

Les fiches pharmacologiques sont rédigées par Nathalie Gagnon, pharmacienne, puis révisées par des mairaines d'allaitement également issues du domaine pharmaceutique. Elles constituent un outil de référence pour les mairaines d'allaitement, leur permettant de mieux informer les mères qu'elles accompagnent, tout en offrant à ces dernières des sources fiables qu'elles peuvent partager avec les professionnel·les de la santé. Comme l'année passée, Nathalie a soumis sa dernière infographie aux Entretiens de l'IDSEA. Cette année, une fiche a été créée.

Infographie : Allaitement et les médicaments, incompatibles?

1 nouvelle fiche : Traitements oculaires (yeux)

9 fiches au total

2 infographies



Fiches périnatalité

Afin de mieux soutenir les mairaines d'allaitement dans leur rôle d'accompagnement, la Fédération Nourri-Source a développé des fiches informatives en collaboration avec divers organismes et professionnel·le.s de la santé. Ces fiches abordent une variété de sujets liés à l'allaitement et à la périnatalité. Rédigées par des spécialistes, ces fiches visent à fournir une information claire, accessible et fondée sur les données probantes.

1. Observation des seins pendant l'allaitement (avec la Fondation Cancer du sein du Québec)
2. Portage (avec l'Institut nationale de portage des enfants)
3. Peau à peau (avec l'Initiative nationale pour le peau à peau et le portage des enfants)
4. Dépression post-partum chez les mères et chez les pères (avec les Amis de la santé mentale)
5. Physio : Torticolis congénital et Déformations crâniennes (avec Amélie Boudreau, physiothérapeute)

7 fiches au total



Amélie Boudreau
Physiothérapeute en pédiatrie
Cigna
www.nourri-source.org
www.cigna.com

La promotion et normalisation de l'allaitement

Semaine mondiale de l'allaitement maternel (SMAM)

À l'occasion de la SMAM 2025, du 1er au 7 octobre, la Fédération a organisé une multitude d'activités ou lancements à l'échelle provinciale. Voici les actions portées pour normaliser l'allaitement :

- Conférence grand public avec France Pomminville, directrice générale de Réalité climatique Canada intitulée *Nourrir l'avenir, l'allaitement comme choix durable*.
- Début d'une collaboration avec Ozex sur une nouvelle application pour les familles avec publication de défis éphémères sur l'allaitement à chaque jour;
- Lancement de la campagne de financement nationale du réseau Nourri-Source
- Publication d'une infolettre spéciale SMAM



Prioriser l'allaitement:
Tisser des réseaux de soutien durables
WABA | Semaine mondiale de l'allaitement 2025

- Défi allaitement virtuel*

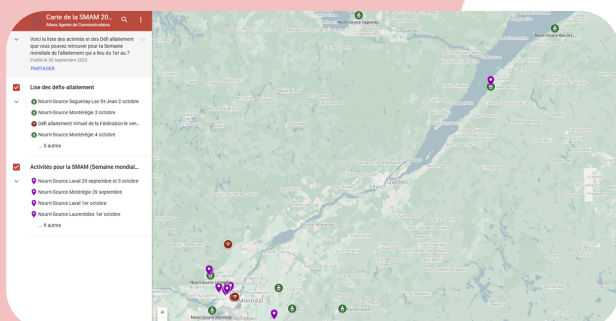
* Le Défi allaitement virtuel est un événement à l'échelle provinciale qui s'inscrit dans le cadre du thème proposé par le World Alliance for Breastfeeding Action (WABA). Maria José Serradell, nutritionniste et consultante en lactation certifiée IBCLC a offert une conférence sur l'expression du lait maternel, qui a été suivie d'une discussion sur quoi faire avec son lait maternel pour éviter le gaspillage. De nombreux prix de présence ont été distribués.

6 bébés allaités par 6 mères



La Fédération a aussi fait la promotion des différentes activités offertes par les régionales pour la SMAM 2025. Un calendrier et une carte virtuelle ont été publiés pour l'occasion.

le Calendrier des activités de la SMAM 2025						
	LUNDI 29 SEPTEMBRE	MARDI 30 SEPTEMBRE	MERCREDI 1 OCTOBRE	JEUDI 2 OCTOBRE	VENDREDI 3 OCTOBRE	SAMEDI 4 OCTOBRE
	Nourri-Source Montérégie Atelier partage des défis de l'allaitement en CLSC 640 Rue Saint-Paul, Farnham 12h à 15h		Nourri-Source Laurentides Activité au Centre jeunesse. Prix de l'allaitement à Bruch. 509 Ch. Grande-Gravel, Saint-Eustache 9h30 à 12h Nourri-Source Saint-Laurent Coursier Allaitement Hydro-Québec 29 Rue de la Cour, Rivière-du-Loup 12h30 à 15h	Nourri-Source Saguenay Lac-St-Jean Desserte 2140, Avenue du Port Nord 8h à 12h Nourri-Source Lanaudière Conférence live de l'après-midi, virtuelle et en présentiel 2000 7h à 22h CONFÉRENCE Nourri-Source : l'allaitement comme choix durable! 19h00	Nourri-Source Laurentides Tige Parc Souville 12h à 15h Nourri-Source Montérégie Défi allaitement live de la semaine Centre Communautaire Paul-Émile-Lévesque, 15e Avenue 12h à 15h	Nourri-Source Montérégie Défi allaitement live de la semaine CINLÉ - 700 Rue Drummond, Granby 9h30h à 12h Nourri-Source Laurentides Défi allaitement à 25 ans 1799 Avenue de Clarendon, St-Jérôme 9h à 12h Nourri-Bas-Saint-Laurent Défi allaitement et kiosque au Marché public de Rimouski 12h à 14h Nourri-Source Montérégie Défi allaitement Cité, Saint-Hyacinthe 10h à 15h Nourri-Bas-Saint-Laurent Défi allaitement à Rivière-du-Loup Maison de la famille du Grand-Portage, 29, rue de la Cour 12h à 15h
DIMANCHE 5 OCTOBRE	LUNDI 6 OCTOBRE	MARDI 7 OCTOBRE	MERCREDI 8 OCTOBRE			
Nourri-Source Estrie Brunch-déjeuner Parc Victoria, Sherbrooke, 10h30 à 14h	Nourri-Source Laval Massage sur chaise pour les mamans Nourri-Source Laval (550 boul. Laval, 10h à 12h)	Nourri-Source Laurentides Hôte allaitement Célèbre l'allaitement Béliveau 485 rue Labelle, Saint-Jérôme 9h30 à 12h Nourri-Source Laval Visite et discussion de la capitale Nourri à la source L'allaitement de l'après-midi et en tandem de Jean-Denis 12h à 15h30				



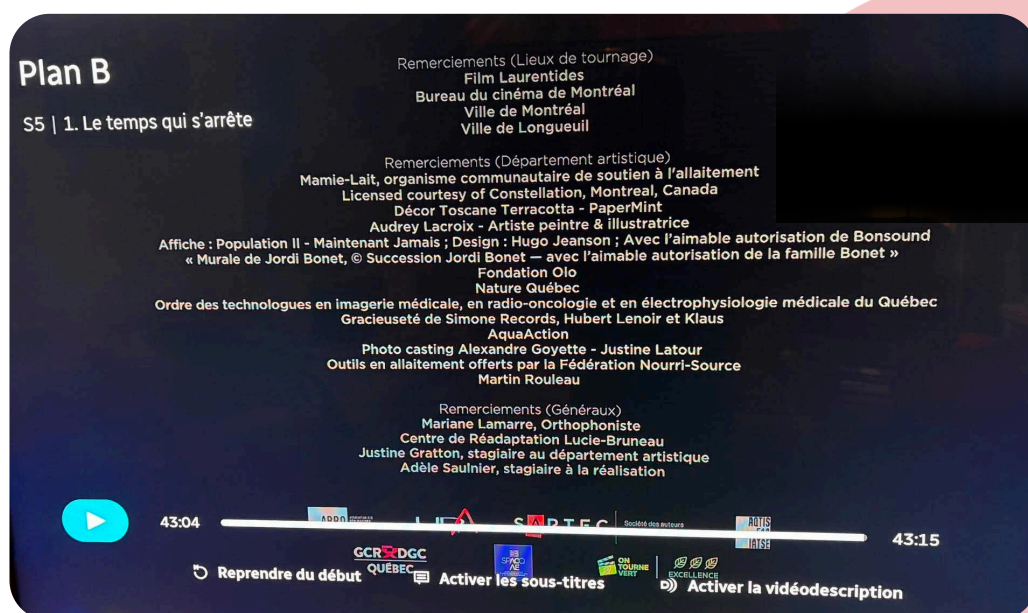
La carte interactive des activités des régionales a été vue 7 447 fois.



Prêt d'outils informatiques

La Fédération a offert des fiches, des affiches et des dépliants pour le tournage d'un long métrage, ainsi que pour une série télévisée québécoise des Productions KOTV.

En effet, afin de rendre les scènes dans un hôpital ou dans une clinique plus réalistes, une demande de prêt d'outils a été faite au printemps 2025. Le long métrage sortira en salles en juillet 2026 (fera partie de notre année 2026-2027) tandis que la 5e saison de la série *Plan B* est sortie le 11 juin 2026 sur ICI Tou.tv Extra. La Fédération se retrouve donc dans le générique de la série.



Lancement du livre *The Little Nursing Guide*

Le livre Le Petit Nourri-Source 7e édition a été traduit en anglais et le lancement a eu lieu de façon virtuelle le 22 janvier 2026. Ce livre était attendu depuis longtemps puisque seulement la 5e version du livre avait été traduite en anglais, en 2005. Ce livre est un outil important pour les mairraines d'allaitement du réseau Nourri-Source et sa version anglaise sera extrêmement utile pour accompagner et informer les familles anglophones et allophones du Québec.

L'événement a réuni plusieurs collaboratrices, quelques membres ainsi que des familles intéressées à se procurer le livre, afin de discuter du travail de révision et de traduction.

Une présentation a démontré les nouveautés du livre, les façons de se le procurer, puis quelques prix de présence ont été tirés parmi les participantes.



Les communications

Dans les réseaux sociaux

Cette année, les pages Facebook et Instagram de la Fédération Nourri-Source, se sont engagées dans la promotion de l'allaitement maternel à travers une série d'initiatives ciblées, informatives et engageantes. L'objectif était de sensibiliser, de soutenir et d'informer sur l'allaitement à l'ensemble de la population.

Nos principales actions :

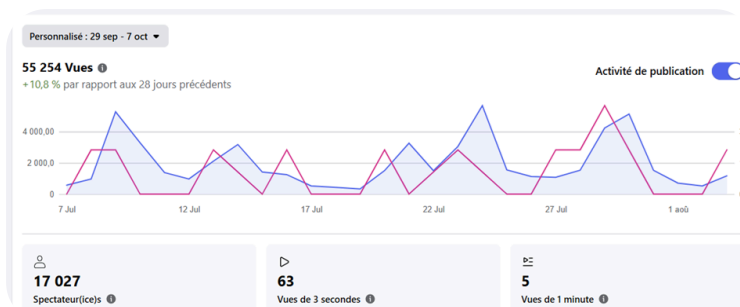
- **Fiches informatives**

Chaque semaine, le jeudi, une fiche sur l'allaitement était publiée. Cette dernière pouvait avoir un lien ou non avec la période de l'année. (Ex : Allaitement et forte chaleur en début d'été).

- **Actions pour la Semaine mondiale de l'allaitement maternel**

À l'occasion de cette semaine mondiale, plusieurs actions ont été portées sur les réseaux sociaux afin de sensibiliser sur l'allaitement maternel.

Près de 20 000 personnes touchées pendant la SMAM 2025.



Facebook

7 848 Abonnés·es

267 Publications

Instagram

1 261 Abonnés·es

199 Publications

Linked in

91 Abonnés·es

17 Publications

Vimeo

414 Spectateur-trices

520 Visionnements

Youtube

12 800 Abonnés·es

743 000 vues dans l'année



Dans les médias

Communiqués de presse

Au cours de l'année, la Fédération Nourri-Source a publié **5 communiqués de presse** destinés aux médias. Certains de ces communiqués peuvent être consultés sur notre site Internet à l'adresse suivante :

nourri-source.org/communiques.

- Lancement de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel - 23 septembre 2025
- Lancement de la campagne de financement nationale - 29 septembre 2025
- Publication de la 7e édition révisée et traduite du livre *Le Petit Nourri-Source; The Little Nursing Guide, Revised 7th Edition* - 2 décembre 2025
- Nouvel atelier pour soutenir et engager les nouveaux pères dès la période prénatale dans l'allaitement - 30 avril 2026
- Lancement du Colloque Nourri-Source - 4 mai 2026

Entrevues radio

Suite au communiqué de presse de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel, 2 entrevues radio ont été réalisées. Elles sont disponibles sur notre site internet à l'adresse suivante : nourri-source.org/entrevue-radio.

- Laëtitia Martin-Picard, s'entretient avec David Chabot de l'émission *Des matins en or* de la radio de ICI Radio-Canada Première.
- Anne-Marie Aumond, offre une entrevue à Caroline Stephenson de l'émission *Les matins éphémères* de la radio CKRL 89.1.



Des matins en or | Vendredi 3 octobre 2025 : Cancer du sein, football, marathon à 75 ans

Favoriser et soutenir l'allaitement avec un défi virtuel

Vendredi 3 octobre 2025



Lancer l'écoute
9 min



COMMUNIQUÉ

Lancement de la campagne « Ensemble nourrissons l'avenir »

Pour diffusion immédiate

Vaudreuil-Dorion, 29 septembre 2025 – Du 1er au 31 octobre 2025, la Fédération Nourri-Source et les 9 régionales Nourri-Source lancent la Campagne nationale 2025-2026 avec pour objectif de promouvoir le soutien aux familles ayant choisi l'allaitement, en finançant des services de proximité adaptés dans les régions administratives de ses régionales.

Bien que plus de 90% des familles québécoises initient l'allaitement, moins de 35% poursuivent un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois – une durée pourtant recommandée par l'Organisation mondiale de la santé. Manque de soutien, isolement, retour au travail ou pression sociale comptent parmi les nombreux défis rencontrés par les parents.

Des services concrets au cœur des communautés

Les régionales Nourri-Source offrent des services de proximité essentiels, tels que les jumelages avec une marraine d'allaitement, les haltes-allaitement, les ateliers de préparation à l'allaitement, les consultations avec une consultante en lactation certifiée IBCLC et parfois d'autres. Les accompagnements sont basés sur l'écoute, les recommandations et le soutien, et ils sont adaptés aux réalités locales. Ces services gratuits sont rendus possibles grâce à l'implication de plusieurs centaines de bénévoles et au soutien financier du public.



La campagne vise à amasser 20 000\$ pour appuyer les activités des régionales existantes. Les dons peuvent être dirigés vers une régionale spécifique ou vers la Fédération. Il est possible d'appuyer la cause avec un don solidaire (5\$, 10\$, 15\$, 20\$, 25\$, 50\$, 100\$) ou en achetant un article sur la boutique Zeffy.

À propos de la Fédération Nourri-Source

La Fédération Nourri-Source regroupe des organismes régionaux qui ont pour mission de soutenir, informer et accompagner les familles qui choisissent d'allaiter, dans une approche inclusive, humaine et respectueuse. Ses services sont reconnus et appréciés dans tout le Québec depuis plus de 40 ans.

Pour information, entrevues ou visuels médias

Nom : Anne-Marie Aumond

Courriel : info@nourri-source.org

Téléphone : 514-948-9877

Site Web : www.nourri-source.org

Site Internet

Le site Internet www.nourri-source.org constitue un outil de visibilité incontournable pour le réseau, en plus d'agir comme l'une des principales portes d'entrée vers les services de jumelages des régionales Nourri-Source. Les pages les plus vues, après l'accueil, sont la page « Trouver une marraine d'allaitement » et la page des fiches sur l'allaitement (dans l'onglet Ressources).

11 929 personnes ont consulté le site Internet entre le 1er juillet 2025 et le 30 juin 2026.



Infolettre interne

Destinées à l'ensemble des membres du réseau Nourri-Source, les infolettres mensuelles ont pour objectif de présenter les projets en cours au sein de la Fédération et des régionales, de célébrer les bons coups, de transmettre régulièrement les communications des partenaires et collaborateurs ainsi que d'outiller les régionales pour le soutien à la population.

Ces infolettres s'inscrivent dans une démarche de communication claire, concise et utile : elles privilégient des contenus bien structurés et faciles à lire afin de s'assurer que les régionales soient aux faits des nouveautés.

9 infolettres régulières et 8 spéciales



Plateforme : Trouver une marraine/Devenir une marraine

Notre site Internet donne accès à la plateforme permettant de faire une demande de jumelage avec une marraine d'allaitement ou de s'inscrire pour devenir marraine. Voici le nombre de demandes reçues cette année, réparties selon les différents moyens utilisés.

	Jumelages	Devenir marraine
Plateforme :	3 878*	566
Anciens formulaires :	14	0
Demandes par courriel/site web :	28	12
Ligne téléphonique :	12	0
Total des demandes reçues :	3 932	578

*Demandes en prénatal : 1 745

Demandes en postnatal : 2 133

De plus, nous recevons à chaque année de nombreuses demandes de personnes qui habitent dans des secteurs non desservis par les régionales Nourri-Source. Nous les redirigeons vers le site des RCA du MAQ afin qu'elles puissent trouver l'organisme qui dessert leur ville. **Cette année, nous avons reçu 1 128 de ces demandes** et non pas été comptabilisé ci-haut.

Plateforme Nourri-Source

Afin de pouvoir offrir un espace aux pères, aux coparents ainsi qu'aux parrains d'allaitement ou pères bénévoles, plusieurs nouvelles fonctionnalités de la Plateforme Nourri-Source ont été développées au courant de l'année.

La Plateforme, disponible en format web et application mobile, permet de jumeler les familles avec les bénévoles (marraines ou parrains) dans leur région tout en respectant la loi 25 sur le respect des données confidentielles. Il est également possible de s'inscrire aux activités offertes dans sa région ou à la Fédération. Du côté administratif, la plateforme permet de gagner du temps puisque toutes les statistiques sont compilées automatiquement et de façon anonyme.

Voici les nouveautés de cette année :

- Calendrier pour faciliter l'inscription aux activités offertes pour les familles
- Formulaire et porte d'entrée pour les pères/coparents et futurs parrains d'allaitement avec la possibilité de jumeler un futur père avec un parrain
- Ajout de l'extension Moodle pour y déposer des formations virtuelles pour les bénévoles
- Développement d'un module de communication électronique et confidentiel



Le Centre de documentation a aussi été bonifié pour faciliter l'accès aux différents documents :

- Augmentation du nombre de mots-clés permettant de retrouver les documents par sujets
- Fonction de recherche avancée

Utilisateur-trices de la plateforme Nourri-Source : 12 000

Nombre de documents dans le Centre de documents : 700 (dont 370 dans la zone publique)*

*Ces nombres incluent des documents des régionales Nourri-Source non disponibles pour le grand public.

Les projets

Égalité entre les hommes et les femmes

Le projet Égalité financé par le Secrétariat à la condition féminine, débuté en mai 2025, a pour objectif d'informer et de soutenir le père/coparent sur son rôle à travers la période périnatale et tout au long de l'allaitement. Il a également pour but de sensibiliser les familles et les professionnel·les sur l'importance du rôle du père/coparent. Grâce à une formation théorique, des outils aux coparents et aux parrains/pères-bénévoles, des ateliers prénataux de sensibilisation et de discussion pour les futurs co-parents et des outils papiers et virtuels, le réseau Nourri-Source sera en mesure d'informer les futurs parents.

En collaboration avec le Regroupement pour la valorisation de la paternité, l'organisme Entre mamans et papas, ainsi que quelques régionales Nourri-Source, un groupe test de rencontres prénatales pour les pères a été lancé à l'automne 2025 par Nourri-Source Laurentides. En mai 2026, le projet a été déployé dans les autres régions, pour cette première phase du projet qui a été appelée Entre-nous.



Atelier de préparation à l'allaitement
Entre-Nous

Gratuit et exclusif aux hommes

Secrétariat à la condition féminine Québec

ANIMÉ PAR MARDOCHÉ MERTILUS

FÉDÉRATION Nourri-Source



Le référencement

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

- **CHU Ste-Justine** : Ressources dans la communauté : chusj.org/fr/soins-services/A/Allaitement/liens-utiles
- **Fondation Olo** : fondationolo.ca/fr/articles/9-conseils-de-mamans-pour-bien-vivre-l-allaitement/
- **Héma-Québec** : Guide sur le don de lait maternel : hemaquebec.ca/sites/default/files/public/document/pub-00055.pdf
- **INSPQ** : Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : inspq.qc.ca/mieux-vivre/enfant/alimentation/allaitement/aide
- **Ligue la leche** : allaitement.ca/ressources-en-allaitement/
- **Mouvement allaitement du Québec** : Portail des ressources communautaires en allaitement : ressources-allaitement.org/recherche-de-services
- **Naitre et grandir** : Références dans la section « Les bases de l'allaitement » : naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/naitre-grandir-bebe-nourrir-allaitement/
- **Santé Québec (MSSS)** : Aide en allaitement : quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/alimentation-des-bebes-et-des-nourrissons



Des ressources de soutien à l'allaitement :

LE CLSC DE VOTRE RÉGION

VOTRE MARRAINE D'ALLAITEMENT, L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CONSULTANTES EN LACTATION
www.ibclc.qc.ca (ce site Internet contient une liste des ressources en allaitement avec les noms et coordonnées des IBCLC en pratique privée, selon les régions)

LA LIGUE LA LECHE
www.allaitement.ca

LA FÉDÉRATION NOURRI-SOURCE
www.nourri-source.org

LE MOUVEMENT ALLAITEMENT DU QUÉBEC (MAQ)
www.mouvementallaitement.org

Autre sources d'information

- **Guide Mieux vivre avec notre enfant**
Fiche d'information « Nourrir bébé au sein »
- **Naitre et grandir**
Fiche d'information « L'allaitement »
- **Fédération Nourri-source**
Ressources, fiches, dépliants, capsules vidéos et guide de référence « Le Petit Nourri-Source »
- **Fondation Olo**
Blogue et capsules vidéos « Allaitement »

Accueil - Section allaitement

À propos de cette page
Mise à jour le 29 septembre 2023
Créée le 30 septembre 2021
Signaler ou faire une remarque

chusj.org

Si vous avez encore besoin d'aide, vous pouvez aussi consulter les organismes suivants :

Ligue La Leche, soutien téléphonique par des monitrices reconnues.
1 866 255-2483 / allaitement.ca

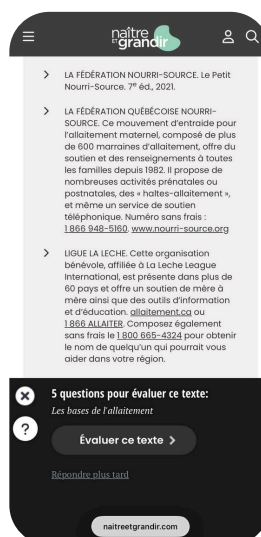
Mouvement allaitement du Québec, référence en environnements favorables à l'allaitement.
1 866 529-2221 / mouvementallaitement.org

Nourri-Source, soutien téléphonique par jumelage avec une marraine d'allaitement; les demandes de jumelage peuvent être faites par téléphone
514 948-9877 / 1 866 948-5160 / nourri-source.org

Dernière mise à jour : 17 février 2026

Accessoires d'allaitement

Nourrir bébé au sein (allaitement)
inspq.qc.ca



- La **Fédération Nourri-Source** est présente dans six régions du Québec, soit l'Estrie, Lanaudière, Laurentides, Laval, Montérégie, Montréal et Saguenay-Lac-Saint-Jean. Vous pouvez obtenir du soutien :
 - o par téléphone : 1 866 948-5160;
 - o par courriel : info@nourri-source.org.
- Une consultante en allaitement peut aussi vous offrir de l'aide. Pour trouver une consultante dans votre région, consultez le site Web de l'**Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBCLC** et. Vous pouvez aussi joindre l'Association :
 - o par téléphone : 514 990-0262;
 - o par courriel : info@ibclc.qc.ca.

À consulter aussi

[Alimentation saine](#)

[L'eau, la boisson de choix pour s'hydrater](#)

[Aliments hautement transformés](#)

[Alimentation des enfants](#)
quebec.ca

Les collaborations avec d'autres organisations

- **Les Amis de la santé mentale**

Nous avons convenu de collaborer de nouveau sur une nouvelle fiche qui sera publiée dans les prochains mois.

- **Etcethera**

Nous avons travaillé avec l'entreprise Etcetera pour la vente de chouchous pour les cheveux. Chaque vente offre un don à l'organisme à l'aide d'un code promotionnel.

- **Héma-Québec**

Nous avons développé une offre de service de formation biannuelle sur le don de lait maternel auprès des mairaines d'allaitement et modératrices Nourri-Source.

- **La Joie en Rose**

Nous avons travaillé avec l'entreprise de bijoux de lait La Joie en Rose. Chaque vente offre un don à la Fédération Nourri-Source. Plus de 600 ventes ont été enregistrées cette année.

- **Mouvement allaitement du Québec**

Les employées de la Fédération se sont impliquées avec le MAQ et Ma place au travail (Tour horizon et Consultation citoyenne).

- **Ozex**

Nous avons développé avec Ozex, 6 parcours d'allaitement sur une application qui prône le bien-être des parents. Les familles sont dirigées vers des ressources en cas de besoin. Par ses parcours les mères et les pères ont accès à 72 contenus.

- **La précieuse**

En 2025 nous avons travaillé avec l'entreprise de bijoux La précieuse pour créer une collection de bijoux de lait maternel en forme de coeur. Chaque vente offrait un don à l'organisme, mais l'entente a été rompue au milieu de l'année.



Les délégations auprès des partenaires

- **Association québécoise des consultantes en lactation (AQC)**

La trésorière de la Fédération était également membre du conseil d'administration de l'AQC (jusqu'en décembre) et a assisté à leur assemblée générale annuelle.

- **Confédération des organismes familiaux du Québec (COFAQ)**

La directrice a participé à une rencontre ainsi qu'à leur assemblée générale annuelle.

- **Mouvement allaitement du Québec (MAQ)**

En plus d'assister à l'assemblée générale annuelle, la directrice a participé à des rencontres pour une planification stratégique.

- **Mouvement pour l'autonomie dans l'enfantement**

La directrice était présente virtuellement à leur assemblée générale annuelle.

- **Regroupement Naissances Respectées (RNR)**

Nous avons participé au lancement virtuel de la nouvelle mouture de la formation sur les violences obstétricales et gynécologiques (VOG), nous avons partagé leur nouvel outil d'autodiagnostic destiné aux organisations et la directrice était présente à leur assemblée générale annuelle (en virtuel).

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

En plus de transférer de nombreuses informations de la TRPOCB à nos membres dans notre infolettre, la Fédération a participé à 2 rencontres du conseil d'administration au courant de l'année.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU MOUVEMENT

UN GRAND SUCCÈS !



RETOUR SUR LA DERNIÈRE RENCONTRE DES MEMBRES



Annexe 1

Acronymes et sigles

ACA : Action communautaire autonome

AFEAS : Association féministe d'éducation et d'action sociale

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

CNESST : Commission des normes de l'équité et de la santé et sécurité au travail

C-TROC : Coalition des Tables Régionales d'Organismes Communautaires

CPE : Centre de la petite enfance

FNS : Fédération Nourri-Source

IAB : Initiative ami des bébés (IHAB : Initiative Hôpital Ami des Bébés)

IBCLC : *International Board Certified Lactation Consultant* ou Consultante en lactation certifiée de l'IBLCE (*International Board of Lactation Consultant Examiners*)

INPE : Initiative nationale pour le peau à peau et le 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

RNR : Regroupement Naissances Respectées

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

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