FÉDÉRATION
Nourri-
Source



RAPPORT D'ACTIVITÉ 2023-2024

Sommaire



FÉDÉRATION Nourri-Source

Sommaire

4- Le conseil d'administration

Les mots de la présidente et de la directrice - 5

Les membres du conseil d'administration - 6

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 - 20

Soutien aux membres - 21

Formation des bénévoles - 25

Promotion et normalisation de l'allaitement - 29

Projets - 34

Référencement - 36

Collaborations avec d'autres organismes - 37

Financement - 41

Gouvernance - 43

Ressources humaines - 44

45 - Annexe 1 - Acronymes et sigles

Le conseil d'administration



FÉDÉRATION Nourri-Source

Mots de la présidente et de la directrice

Mot de la présidente

Comme chaque année, la Fédération peut être fière de ses accomplissements et de ses changements. C'est grâce à tous les gestes venant de chaque secteur, chaque régionale que Nourri-Source grandit. Merci à tous de contribuer à l'organisme avec coeur et amour pour l'allaitement. Un merci spécial à notre Directrice Générale qui nous quitte au grand poste, mais pour continuer d'accomplir de nouveaux défis d'une autre façon toujours au sein de l'organisme. Continuons de faire briller cette belle cause de mille et une façons !!



Émilie Chagnon, présidente

Mot de la directrice

Depuis près de 5 ans, je dirige la Fédération Nourri-Source. J'ai été marraine de 2006 à 2019, co-responsable de mon secteur (La Presqu'île), répartitrice et membre du conseil d'administration de ma régionale (Montérégie). Je suis très fière de mes réalisations, notamment la 7e édition du Petit Nourri-Source, la création des fiches sur l'allaitement, la fête des 40 ans de Nourri-Source, l'ouverture du premier local, ainsi que le développement de la Plateforme.



Après une longue réflexion, j'ai décidé de quitter mon poste, mais je reste encore à la Fédération. J'ai bien hâte de voir la réalisation des projets de la prochaine année et j'espère que Nourri-Source continuera de rayonner et de se déployer au Québec et à l'extérieur. J'aime Nourri-Source et l'allaitement!

Julie Richard, directrice générale

Les membres du Conseil 2023-2024



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
Aurélie Doyen

Représentante de N-S Montréal



Administratrice
Melissa Squarey

Représentante de N-S Laval



Administratrice
Anny-Pier Tremblay

Représentante de N-S Saguenay-Lac St-Jean



Administratrice
Kasandra Lapierre

Représentante de N-S Montérégie

Merci à Marie-Pier Bellemare et Marika P. Gauthier pour votre passage sur le conseil d'administration de la Fédération Nourri-Source à l'automne 2023.

Le réseau



FÉDÉRATION
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

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 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 l'île

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.

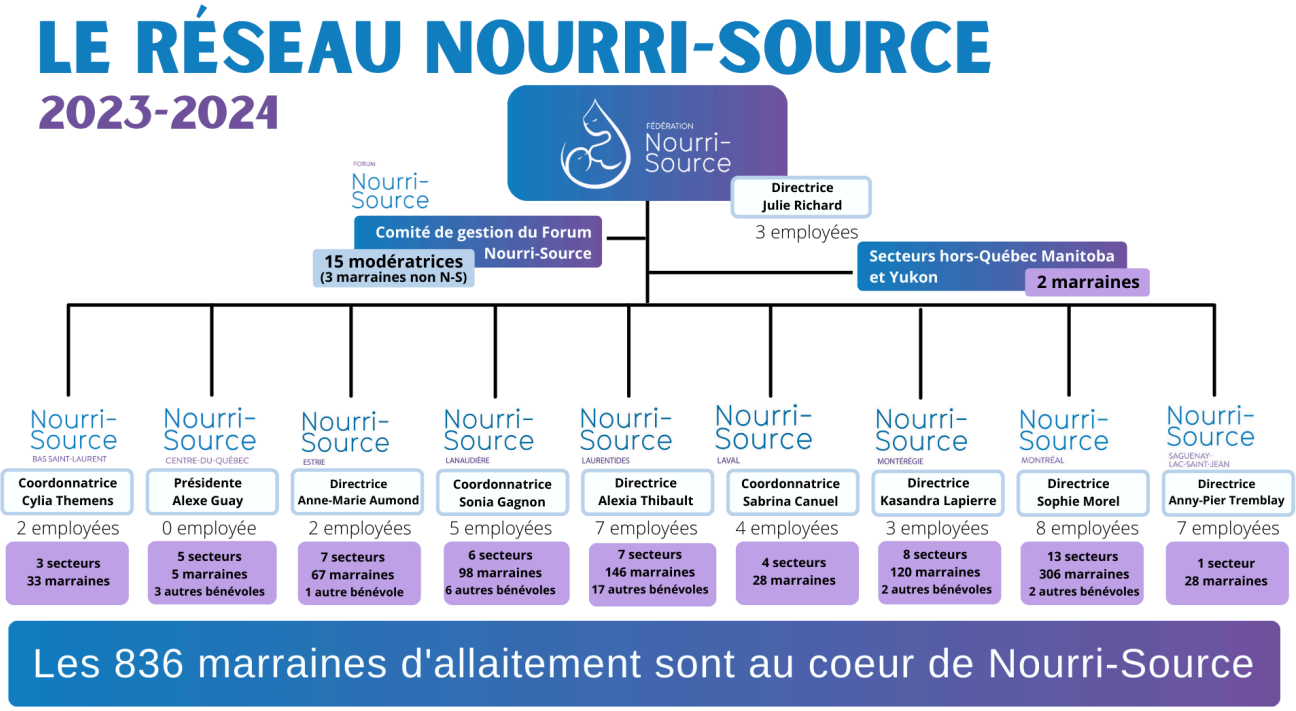
2000 — Restructuration du réseau

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 en chiffres

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

836 marraines d'allaitement
51 autres bénévoles
47 114 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.



4 696 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.

1 461 haltes
186 ateliers



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.



117 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.

3 491 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.



472 locations de tire-laits

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.

Les 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

Nouveaux secteurs

Nourri-Source Montérégie s'est agrandit cette année, pour accueillir le secteur de Châteauguay.

Nourri-Source Centre-du-Québec a ouvert les secteurs dans toutes les MRC : Arthabaska (Victoriaville), Des Érables, Drummondville et Nicolet s'ajoutent à Bécancour.

Nourri-Source
MONTÉRÉGIE
SECTEUR CHÂTEAUGUAY

La Fédération



FÉDÉRATION Nourri-Source

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. Une agente administrative a été embauchée d'octobre 2023 à juillet 2024.



Directrice générale
Julie Richard



Agente des communications
Karine Richard

Formations : 49 heures
Rencontres d'équipe (virtuelles) : 30

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, une consultante en lactation IBCLC, une réviseure du livre Le Petit Nourri-Source en anglais et une traductrice.



Agente de développement - chargée de projets
Anne-Claire Avdjian



IBCLC - Réviseure du PNS
Jennifer Welch

Le bénévolat

Les comités de travail de la Fédération

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

Comité de Gestion du Forum

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.

1 rencontre

Comité Politiques

Réviser et produire des politiques. Cette année nous avons révisé la politique sur le remboursement des frais de déplacements. Nous avons produit la politique de confidentialité et le registre d'incidents, ainsi qu'une politique d'archivage.

1 rencontre

Comité de Révision du « Little Nursing Guide »

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

6 rencontres

Comité Visibilité

Le comité Fiches a changé de nom pour Visibilité. Son mandat est de créer et réviser les fiches et les autres documents publiés par la Fédération.

27 rencontres

Comité des Ressources humaines

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

5 rencontres

Comité Rôle de la Fédération et Règlements généraux

Un comité de pilotage accompagné par 2 consultantes ont permis des échanges et réflexion sur le rôle de la Fédération et la révision des règlements généraux qui seront présentés en assemblée extraordinaire.

5 rencontres

Conseil d'administration :	**450 heures**
Comités :	**491 heures**
Forum Facebook :	**1 500 heures**
TOTAL :	**2 441 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 25 000 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 14 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 : 25 281 (augmentation de 2 615)
Publications : 6 177 (17 publications par jour en moyenne)
Commentaires : 80 661
Réactions : 141 224

La vie associative

L'assemblée générale annuelle (AGA)

Lors de l'AGA virtuelle, le 19 septembre 2023, 29 représentantes de régionales étaient présentes, une membre de la communauté ainsi que 4 invitées.

34 personnes
7 régions différentes



La rencontre InterRégionales 2024 - 27 avril 2024



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 InterRégionales est organisée une fois par année par la Fédération en mode hybride.

Durant l'avant midi, Geneviève Breault, une de nos deux consultantes pour la réflexion sur le rôle de la Fédération, a fait une présentation, un atelier et une discussion de groupe sur le sujet. Un buffet a ensuite été offert aux personnes présentes.



Ensuite, dans l'après-midi, Anne-Marie Aumond, directrice de Nourri-Source Estrie a fait une formation sur la Plateforme Nourri-Source. Étant membre du comité de travail et à la tête de la régionale où tous les tests des nouveaux modules ont été effectués, son expertise lui a permis d'expliquer le fonctionnement et de répondre aux questions.

24 personnes
6 régions différentes

La mobilisation des membres

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

Comité Plateforme Nourri-Source

Un comité composé de deux régionales et de la Fédération, en plus du concepteur, a coordonné le développement et l'implantation de la Plateforme et de son application mobile.

29 rencontres

Comité Local Vaudreuil-Dorion

Nourri-Source Montérégie et la Fédération ont collaboré à aménager leur tout premier local et à organiser l'inauguration.

4 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.

4 rencontres pour la Plateforme
1 rencontre régulière plus l'InterRégionales
Moyenne de 16 personnes 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 : 60
Membres : 61 employées et responsables

Le soutien aux membres

Participation aux activités des membres

- Assemblée générale extraordinaire de N-S Laurentides (28 août 2023)
- Colloque sur l'allaitement et la périnatalité de N-S Laurentides (visionnement en différé)
- Assemblée générale extraordinaire de N-S Montérégie (12 mars 2024)
- Assemblée générale annuelle de N-S Estrie (1er juin 2024)
- Assemblée générale annuelle de N-S Bas-St-Laurent (4 juin 2024)
- Assemblée générale annuelle de N-S Laurentides (6 juin 2024)
- Assemblée générale annuelle de N-S Montérégie (8 juin 2024)
- Assemblée générale annuelle de N-S Lanaudière (13 juin 2024)
- Assemblée générale annuelle de N-S Montréal (19 juin 2024)
- Assemblée générale annuelle de N-S Laval (19 et 30 juin 2024)





Consultation des membres

La Fédération reconnait 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.

- Sondage sur les besoins de la future Plateforme Nourri-Source (juillet 2023)
- Appréciation du Défi allaitement virtuel (septembre 2023)
- Appréciation de la rencontre Interrégionale (mai 2024)
- Évaluation de la Plateforme Nourri-Source (juin 2024)

Communication interne

Destinés aux marraines et à l'ensemble des membres du réseau, les infolettres 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.

11 Infolettres mensuelles
15 courriels informatifs transférés

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.

17 000 visites différentes (89 000 au total)
Taux d'engagement de 23%

Trouver une marraine / Devenir marraine

Sur notre site internet, on trouve la porte d'entrée à la Plateforme pour faire la demande de jumelage avec une marraine ou pour devenir marraine. Voici le nombre de demandes reçues cette année selon les différents moyens.

Total des demandes reçues	**2 380**	**956**
Plateforme :	554	707*
Anciens formulaires :	1 708	228
Messages via site web :	38	2
Demandes par courriel :	45	13
Ligne téléphonique :	35	6

*Le nombre 707 comprend des marraines qui n'étaient pas nouvelles, mais qui se sont inscrites à la nouvelle Plateforme.



Articles promotionnels

Chaque nouvelle 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 régionales.

Petit Nourri-Source 7e édition en papier	1 260
Cartons Devenir marraine	10
Autocollants Bienvenue aux bébés allaités	65
Allaiter un nouveau-né	700
Allaiter un nouveau-né (anglais)	310
Allaiter un nouveau-né (espagnol)	325
Allaitement et cannabis	750
Allaitement et cannabis (anglais)	160
Rôle de la marraine	490
Rôle père ou coparent	770
Rôle du père ou coparent (anglais)	80
Services offerts par Nourri-Source	800
Services offerts par Nourri-Source (anglais)	90
TOTAL	**5 810**

Les fiches révisées en 2023 et 2024 ont été imprimées et offertes à chaque régionale selon le nombre de secteurs, en plus des fiches pharmacologiques.

Nouveautés

L'ancien dépliant « Ma conjointe allaite... je peux l'aider! » a été révisé en français et en anglais afin de créer le nouveau dépliant sur le rôle su père ou du coparent. Le dépliant « Allaiter un nouveau-né » a été traduit en espagnol.

De plus, un catalogue des outils promotionnels disponibles a été créé afin de faciliter les commandes pour les régionales.



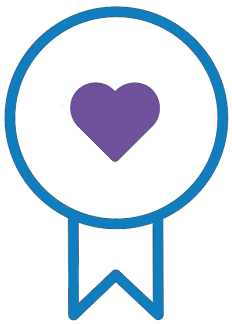


Soutien financier

La Fédération peut offrir un soutien financier à une régionale Nourri-Source non financée si elle en fait la demande. Cette année, nous avons donné 5 coussins d'allaitement Neka, ainsi que des fiches informatives sur l'allaitement imprimées aux régionales qui souhaitaient en avoir.

Ressources humaines

Deux ressources humaines de la Fédération ont aidé le conseil d'administration d'une régionale à faire la gestion de l'organisme et à remplir une demande de PSOC.



Formation des bénévoles

Colloque de Nourri-Source Laurentides

La Fédération a offert aux modératrices de suivre les formations asynchrones du Colloque de Nourri-Source Laurentides. Les formations étaient disponibles du mois d'octobre jusqu'en janvier.

10 billets ont été offerts



Formations sur la Plateforme Nourri-Source

Plusieurs capsules vidéo ont été produites par le développeur de la Plateforme, puis une formation a été offerte par Anne-Marie Aumond le 27 avril, lors de la rencontre InterRégionale.

24 personnes ont assisté



Capsules vidéo

Cette année, la Fédération a travaillé sur quelques capsules vidéo afin d'offrir de la formation continue à nos bénévoles et leur donner des outils pour mieux soutenir leurs filleules, mais aucune n'a été terminée et publiés. À suivre pour l'année prochaine!

Outils pour les bénévoles

Fiches sur l'allaitement

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», ainsi que dans le Centre de documentation de la nouvelle Plateforme Nourri-Source. 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.







Une nouvelle fiche (sur 2 pages) a été créé en collaboration avec l'organisme Les Amis de la santé mentale et elle porte sur la dépression post-partum des pères. Elle a été traduite en anglais.

6 nouvelles fiches
9 fiches révisées
TOTAL : 46 fiches informatives sur l'allaitement

Fiches pharmacologiques

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


Allaitement et médicaments

TROUBLE DE DÉFICIT D'ATTENTION

Pour la plupart des femmes allaitantes présentant un trouble de déficit d'attention et leur enfant, les risques du non-allaitement dépassent les risques du médicament habituellement utilisé.

L'allaitement maternel est la norme en matière de nutrition infantile ; il procure des bienfaits inégalés tant pour la santé de la femme que pour son enfant. Rarement une femme qui allaite doit interrompre l'allaitement pour prendre un médicament.

Le trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

- Des études ont démontré que le risque d'effets indésirables chez l'enfant allaité est minime lorsque sa mère prend un médicament toi que prescrit en contexte de TDA/H.
- Bien que les effets sur le développement de l'enfant des médicaments contre le TDA/H n'ont pas été étudiés de manière adéquate, les recommandations et les preuves les plus récentes peuvent aider à orienter la prise de décision partagée.
- Peu de femmes nécessitent une prise en charge qui peut constituer une contre-indication à l'allaitement, d'autant plus si la décision durant la grossesse a été de poursuivre la médication.
- Ne pas traiter une femme présentant un TDA/H sévère peut affecter considérablement sa capacité à fonctionner et peut présenter des risques importants pour sa sécurité et celle de son enfant.
- De même, chez celle qui utiliserait un stimulant dans une autre condition clinique, l'arrêt de son utilisation pourrait la rendre plus vulnérable.
- Dans tous les cas, le risque d'aggravation des symptômes à l'arrêt du traitement doit être balancé avec les risques pour l'enfant si le traitement est initié ou poursuivi, de même que les risques du non-allaitement tant pour celui-ci que pour sa mère.

Pour quiconque présentant un TDA/H et prenant de la médication, pas seulement en contexte de grossesse et d'allaitement, la dose minimale efficace doit être utilisée.

Les symptômes à surveiller chez l'enfant :
- Agitation, irritabilité
- Sommeil perturbé, insomnie
- Appétit affecté, gain de poids sous-optimal
- Tremblements

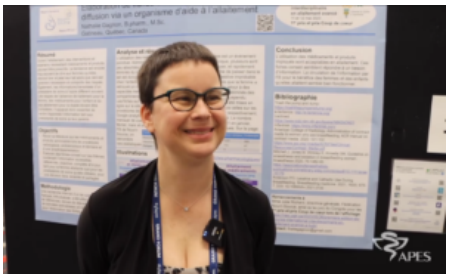
Aucun effet indésirable chez les enfants allaités n'a été rapporté lors de la prise des médicaments habituellement utilisés par leurs mères pour leur TDA/H (méthylphénidate, les dérivés d'amphétamine, l'atomoxétine).

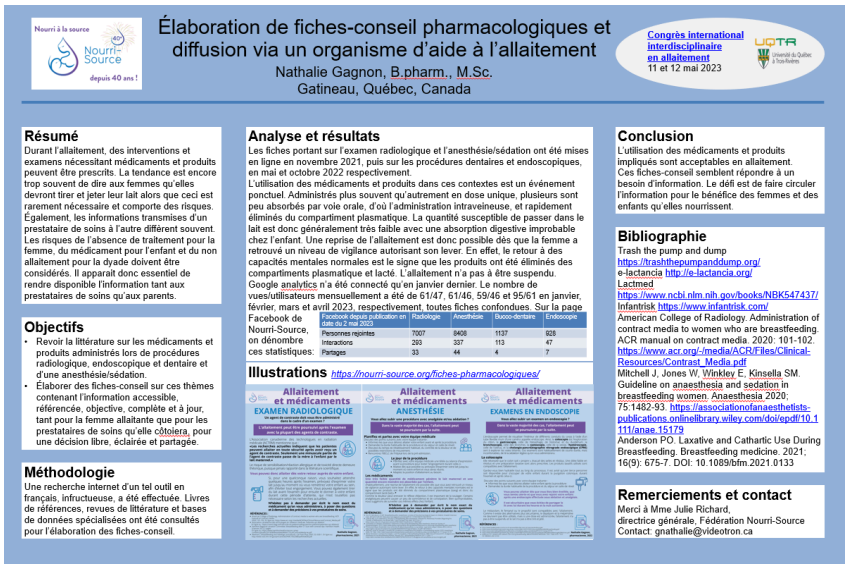
RÉFÉRENCES :

Nathalie Gagnon, pharmacienne, 2024

1 nouvelle fiche
2 fiches révisées
TOTAL : 8 fiches pharmacoloqiques

Nathalie Gagnon a présenté de nouveau son affiche sur le projet de fiches pharmacologiques. De nouveau, elle a remporté le prix Coup de coeur, cette fois-ci au congrès de l'Association des pharmaciens en établissement de santé du Québec (APES).




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

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 apparait 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 côtoiera, 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 :

Facebook depuis publication en date du 2 mai 2023	Radiologie	Anesthésie	Bucco-dentaire	Endoscopie
Personnes rejointes	7007	8408	1137	928
Interactions	293	337	113	47
Partages	33	44	4	7

Illustrations https://nourri-source.org/fiches-pharmacologiquea/

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 contrast media. 2020: 101-102. https://www.acr.org/-/media/ACR/Files/Clinical-Resources/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://associationofanaesthetists-publications.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/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 quelques occasions cette année.



- Les personnes qui ont assisté à l'inauguration du local à Vaudreuil-Dorion ont reçu une tasse isothermique. Des pris de présence ont également été tirés parmi les participantes.
- Toutes les modératrices se sont vues offrir des petits articles promotionnels pour la journée du 5 décembre pour les remercier de leur implication sur le Forum.



- Des cadeaux de Noël ont été envoyés aux membres du CA et aux employées de la Fédération.
- Une carte-cadeau Renaud-Bray a été envoyée à chaque modératrice après que le Forum ait atteint 25 000 membres.
- Un repas a été offert aux personnes présentes lors de la rencontre InterRégionales, en plus de café et viennoiseries le matin.



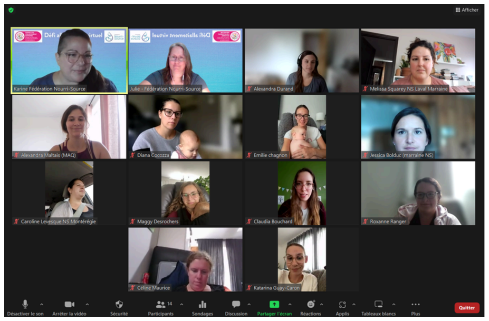


Promotion et normalisation de l'allaitement

SMAM et Défi Allaitement virtuel - 29 septembre 2023

La Fédération a organisé un Défi allaitement virtuel provincial. Le thème du World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) était « Permettre l'allaitement maternel - Changer les choses pour les parents qui travaillent ». Alexandra Durand, IBCLC, a offert une conférence sur Concilier la poursuite de l'allaitement et l'entrée à la garderie. De plus d'Alexandra Maltais du MAQ était présente pour présenter leur trousse sur les services de garde favorables à l'allaitement. Des prix de présence ont été tirés parmi les participantes.

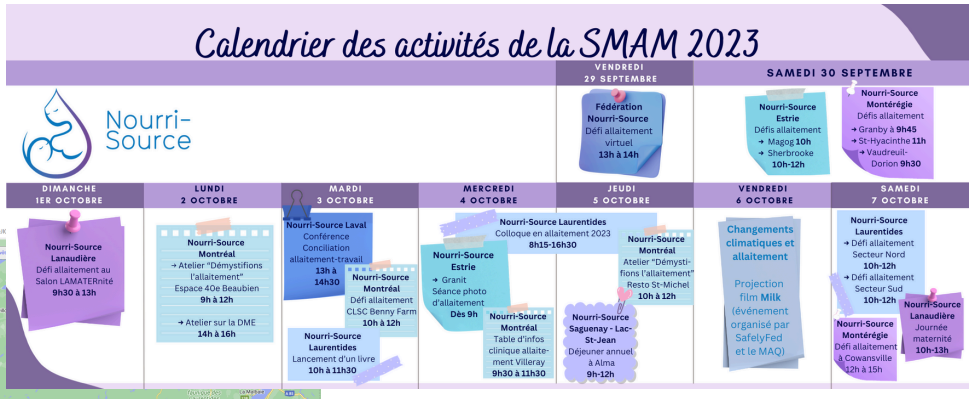
15 bébés ont été allaités par 15 mères

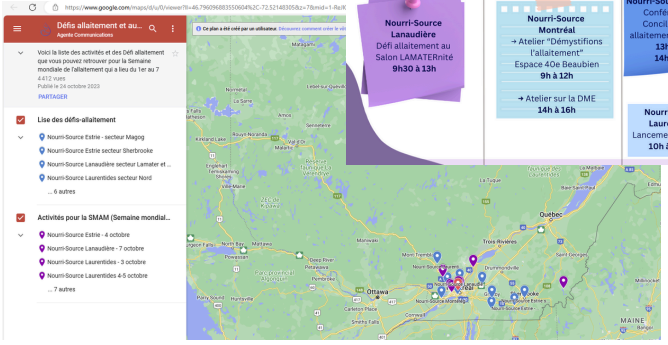






La Fédération a fait la promotion des différentes activités offertes par les régionales pour la SMAM 2023. Un calendrier et une carte virtuelle ont été publiés pour l'occasion.





Salon Maternité, Paternité, Enfants (SMPE) - 4 au 6 avril 2024

La Fédération a partagé un kiosque avec le Nourri-Source Montréal lors du Salon Maternité, Paternité, Enfants de Montréal.



Afin de représenter les régionales non présentes au Salon, la Fédération a créé des cartes postales avec des liens menant aux sites Internet des régionales.





Dans les réseaux sociaux

Facebook

Le nombre d'abonnés a augmenté de 6% cette année et il y a eu 35 publications de plus. Nous remarquons une augmentation des abonnés qui proviennent d'Europe avec 20%.

Abonnés : 6 240 (+337 ou 6%)
Publications : 281 (23/mois)

Instagram

Le nombre d'abonnés a dépassé les 1 000 au courant de l'année.

Abonnés : 1 068 (+ 245 ou 30%)
Publications : 118 publications (+39 stories)

YouTube

Le nombre d'abonnés a dépassé les 10 000 au courant de l'année.

Abonnés : 10 376 (+ 4 586 ou 79%)
Visionnements : 987 578

TikTok

La Fédération a mis ses efforts dans les autres réseaux sociaux que TilTok cette année.

Abonnés : 117 (+ 12 ou 11%)

Vimeo

Afin de rejoindre plus de familles sans se faire censurer, les vidéos ont été ajoutés à Vimeo sur le site Internet.

Téléchargements : 7 706

Balados (podcasts)

La présidente de la Fédération a été invitée à deux entrevues pour des balados cette année.

- Maman Sereine - 13 septembre 2023
- Recette parfaite - janvier 2024





Dans les médias

Communiqués de presse

Les 4 communiqués de presse ont été envoyés dans les médias cette année et certains sont disponibles sur le site Internet : nourri-source.org/communiques

- Défi allaitement virtuel - 20 septembre 2023
- Inauguration du local - 26 octobre 2023
- Une inauguration réussie - 9 novembre 2023
- Plateforme Nourri-Source - 28 mai 2024

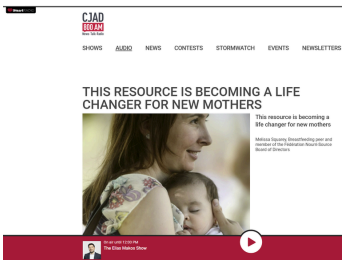


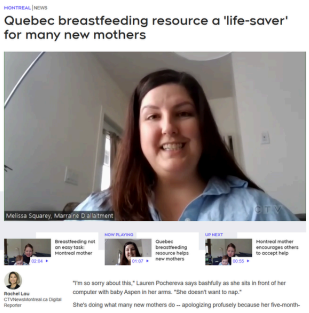
Articles de journaux

- Néomédia le 30 octobre et le 9 novembre pour l'inauguration du local
- La Presse 9 juin 2024 pour le nouveau service des parrains d'allaitement

Entrevues radio

- CJAD 800 AM - 9 février 2024
- Radio-Canada - 30 mai 2024





Entrevues télé

- TRBC - 25 septembre 2023
- CTV- 5 février 2024

Projets

Ouverture du premier local de la Fédération

Depuis le mois de janvier 2023, Nourri-Source Montérégie et la Fédération travaillent à la préparation d'un local qu'ils partageront ensemble à Vaudreuil-Dorion à l'automne 2023. Le local pourra accueillir des familles pour des haltes-allaitement, il servira pour des rencontres de secteur et des consultantes en lactation IBCLC pourront y faire des rencontres individuelles. Pour la Fédération, c'est un lieu d'entreposage, un endroit pour y faire des rencontres d'équipe, des formations ou d'autres activités ponctuelles.







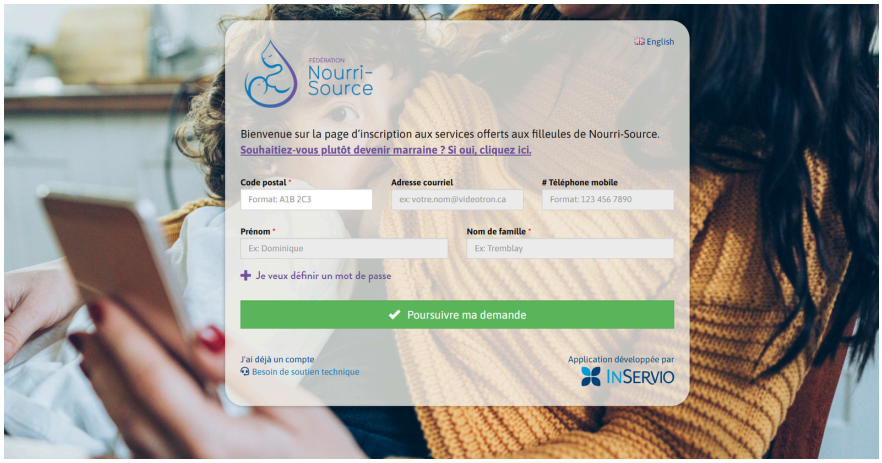
Une inauguration a eu lieu le 8 novembre 2023 en présence d'une vingtaine de personne, qui sont venus célébrer avec nous ce moment tant attendu. Des bouchées ont été servies avec un mousseux sans alcool afin de rendre l'événement encore plus festif.



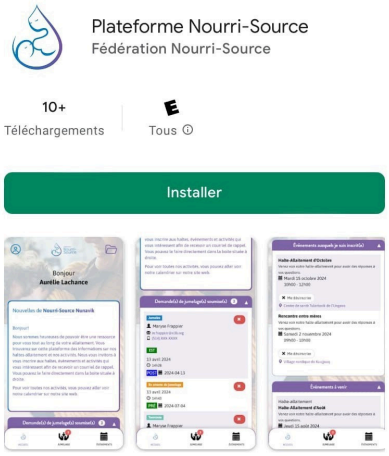
Plateforme Nourri-Source

En septembre 2023 a débuté un projet qui avait été initié par Nourri-Source Montréal. Un portail pour les marraines avait été développé en plus d'un Centre de documentation, par l'entreprise InServio, qui a été retenue par la Fédération pour poursuivre le développement. Un tableau de bord a été créé pour les filleules, un module de jumelage a été ajouté ainsi qu'un tableau pour comptabiliser les heures de bénévolat.





Tout les données sont hébergées au Québec et respectent la nouvelle loi 25 sur la protection des renseignements personnels. Afin de rendre le travail des marraines d'allaitement encore plus simple, une application mobile a également été développée pour Androïd et Apple.



Plateforme Nourri-Source — Soutien en allaitement



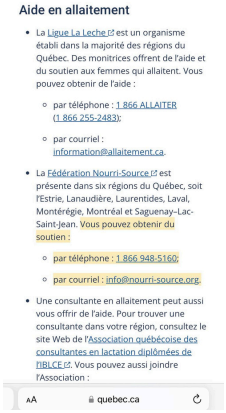
Référencement

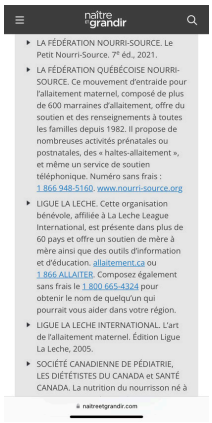
Nourri-Source est une référence en allaitement pour de nombreuses organisations :

- **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









Nos fiches pharmacologiques sont partagées sur un groupe Facebook privé de pharmacien-nes.



Collaborations avec d'autres organismes

Les amis de la santé mentale

Amis de la santé mentale
Friends for Mental Health

Nous avons travaillé en collaboration afin de produire une fiche informative sur la dépression post-partum paternelle que nous avons publié lors de la Semaine de la paternité.

Fondation Cancer du sein du Québec (FCSQ)

Fondation cancer du sein du Québec

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. Le document sera publié à l'automne 2024.

Héma-Québec

HÉMA-QUÉBEC

Suite à notre partenariat pour le Salon virtuel de l'allaitement, nous avons aidons 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)

maq
MOUVEMENT ALLAITEMENT DU QUÉBEC

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)

RÉSEAU DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

Anne-Marie Aumond, vice-présidente du conseil d'administration, est déléguée pour faire partie du comité Promotion et valorisation de l'action bénévole du RABQ.

Représentation

Mouvement allaitement du Québec

Pour une 6e 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 4 rencontres au courant de l'année, en plus de leur assemblée générale annuelle.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

La directrice a assisté à 3 présentations et rencontres du MSSS, principalement de l'équipe PSOC.

Appuis offerts par la Fédération

Coalition pour la pratique Sage-Femme

Octobre 2023

Signature de la lettre ouverte de la Coalition pour la pratique Sage-Femme : « Non à la mise sous tutelle médicale de la pratique sage-femme ! »

Coalition solidarité santé

Novembre 2023

Appui à la lettre d'opinion de la Coalition solidarité santé : « Réforme Dubé : Une absence évidente de consensus ! »

Projet IRSC

Novembre 2023

Lettre d'appui pour le projet : Opérationnalisation de la Trousse de vérification des compétences en allaitement: études de cas sur une approche systémique dans une région du Québec.

Attac-Québec, Mon OSBL n'est pas un lobby et Vigilance OGM



Janvier 2024

Signature de la déclaration de la campagne « Lobby : halte aux dérapages » afin de contrôler la recherche de profits pour garantir le droit d'association.

TRPOCB

Février 2024

Publication de l'affichette de la campagne CA$$$H de la TRPOCB.



Mouvement allaitement du Québec (MAQ)

Avril 2024

La Fédération accepte de faire partie d'une alliance que le MAQ cherche à constituer afin de faire pression sur le gouvernement canadien pour qu'il adopte les lois et règlements pour mettre en œuvre le Code de commercialisation des substituts du lait maternel.

Organismes dont la Fédération est membre

- ✓ Association québécoise des consultantes en lactation certifiées (AQC)
- ✓ 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)
- ✓ Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB)

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 Fonds de relance des services communautaires du Canada a offert une subvention à la Fédération pour le développement de la Plateforme Nourri-Source.
- La ville de Vaudreuil-Dorion offre la gratuité du local à Nourri-Source Montérégie la Fédération au local de la Croisée qui héberge des organismes communautaires, formant un pôle intergénérationnel.

Santé et Services sociaux Québec

Financé par le gouvernement du Canada par le Fonds de relance des services communautaires | Canada

Vaudreuil — Dorion

Dons

- Après avoir participé à la campagne « Mardi je donne » de Canadon, la Fédération a reçu des dons individuels, pour un total de 1 245$.
- Avec Paypal Giving fund Canada, la Fédération a reçu un don individuel de 50$.
- 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 151,66$.
- Une autre collaboration a été faite, avec Ketto Design, et a rapporté 29,59$

CanaDon.org

PayPal Giving Fund

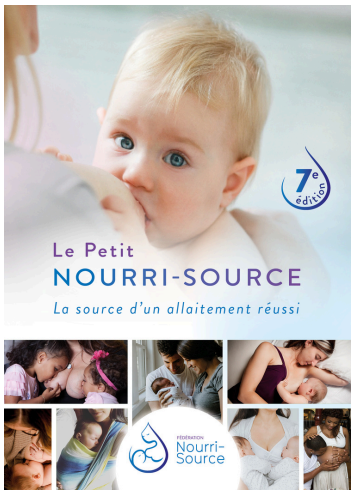
Colle à moi

Ketto

Financement

Auto-financement

- Vente de 181 livres Petit Nourri-Source en papier et 67 numériques
- Vente de 1 livre pour enfants
- Vente de 4 t-shirts « Source de vie »
- Vente de 21 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 avec deux consultantes externes sur la mise à jour des règlements généraux et sur clarification de son rôle dans le réseau.

Les rencontres régulières du conseil d'administration

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

L'assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle a eu lieu de façon virtuelle le 19 septembre 2023 et 34 personnes étaient présentes.

Les politiques

Cette année, deux nouvelles politiques ont été rédigées puis deux autres révisées. Une politique de confidentialité a été créé afin de respecter la loi 25, ainsi qu'une politique d'archivage. La politique de remboursement des frais de déplacements et la politique sur les ressources humaines et les conditions de travail ont été mises à jour, avec aussi la grille salariale.

Gestion des ressources humaines

Évaluation annuelle des employées

Un processus d'évaluation des employées 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 maintenant en janvier de chaque année.

Régime de retraite

La Fédération contribue au régime de retraite des employées qui travaillent plus de 20h/semaine en raison de 3% de leur salaire respectif.

Politique salariale

L'année dernière, la Fédération s'est dotée d'une politique sur les ressources humaines et les conditions de travail, 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.

La politique et la grille ont été bonifiées cette année afin de rendre les conditions de travail encore meilleures à la Fédération.



Annexe 1

Acronymes et sigles

AGA ou AGE : Assemblée générale annuelle ou extraordinaire
AQC : Association québécoise des consultantes en lactation IBCLC
AQCPE : Association québécoise des CPE
ASPQ : Association pour la Santé publique du Québec
CA : Conseil d'administration
CIQ : Comité sur l'immunisation du Québec
COCo : Centre des organismes communautaires
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 : 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 compté
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 (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 40e

depuis 40 ans !

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

FÉDÉRATION Nourri-Source