RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

FÉDÉRATION Nourri-Source



Sommaire



FÉDÉRATION Nourri-Source

Sommaire

3- Sommaire
Les mots de la présidente et de la directrice - 4
Les membres du conseil d'administration - 6
6- Le réseau Nourri-Source
Les marraines d'allaitement - 7
La philosophie commune - 8
L'historique - 9
L'organigramme - 10
Les activités du réseau - 11
Développement du réseau - 12
13- La Fédération Nourri-Source
La Fédération en bref - 14
L'équipe - 15
Le bénévolat - 16
Vie associative - 19
Mobilisation des membres - 21
Soutien aux membres - 22
Formation des bénévoles - 28
Reconnaissance des bénévoles - 31
Promotion et normalisation de l'allaitement - 32
Dans les réseaux sociaux - 35
Dans les médias - 36
Projets - 37
Référencement - 39
Collaborations avec d'autres organismes - 40
Représentation - 41
Financement - 43
Gouvernance - 44
Ressources humaines - 45
46 - Annexe 1 - Acronymes et sigles

Mots de la présidente et de la directrice

Mot de la présidente



Cette année a été marquée par une belle énergie dans tout le réseau Nourri-Source. Ensemble, nous avons continué à grandir, à collaborer et à innover, toujours dans le même but, soutenir les familles et leur allaitement, peu importe leur parcours. Je suis fière de voir à quel point les régionales, les bénévoles et les équipes de travail s'impliquent avec cœur. Chacune et chacun contribue à faire vivre les valeurs qui nous unissent, le respect, l'ouverture et l'entraide. Merci à toutes les personnes qui, chaque jour, donnent un peu de leur temps, de leur écoute et de leur bienveillance pour faire avancer notre mission. C'est grâce à vous que Nourri-Source continue de rayonner et d'avoir un impact réel dans la vie des familles. De tout mon cœur, merci!

Anne-Marie Aumond, présidente

Mot de la directrice



L'année écoulée a été marquée par une dynamique remarquable à tous les niveaux. Les Régionales se sont particulièrement illustrées par leur engagement, leur réactivité et leur capacité à porter des projets structurants ensemble. Les comités, nombreux et actifs, ont permis de structurer notre action collective et d'ouvrir des espaces de dialogue précieux.

Nous avons également connu une belle accélération du développement de nos activités, portée par des projets ambitieux, innovants et ancrés dans les besoins réels du terrain. Ces projets sont le reflet de notre capacité à anticiper, à nous adapter et à innover. La mutualisation de nos savoir-faire, de nos outils et de nos ressources est une autre réflexion cette année : elle nous permettra de renforcer notre efficacité collective tout en valorisant la richesse des contributions de chacun. Elle témoigne de notre volonté de travailler autrement, dans une logique de partage et de cohérence.

Je tiens à saluer l'engagement sans faille des membres du conseil d'administration et des équipes de travail des Régionales. C'est grâce à cette énergie collective positive que nous pouvons envisager l'avenir avec confiance et ambition.

Alexia Thibault, directrice générale

Les membres du Conseil 2024-2025



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
Melissa Squarey
Représentante de N-S Laval

Administratrice
Laëtitia Martin-Picard
Représentante de N-S Lanaudière





Administratrice
Joannie Gray-Roussel
Membre individuel

Merci à Émilie Chagnon pour ton passage au conseil d'administration au cours de l'année 2024-2025 et ton immense apport à la Fédération Nourri-Source.



Le réseau Nourri-Source





















FÉDÉRATION 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.





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.

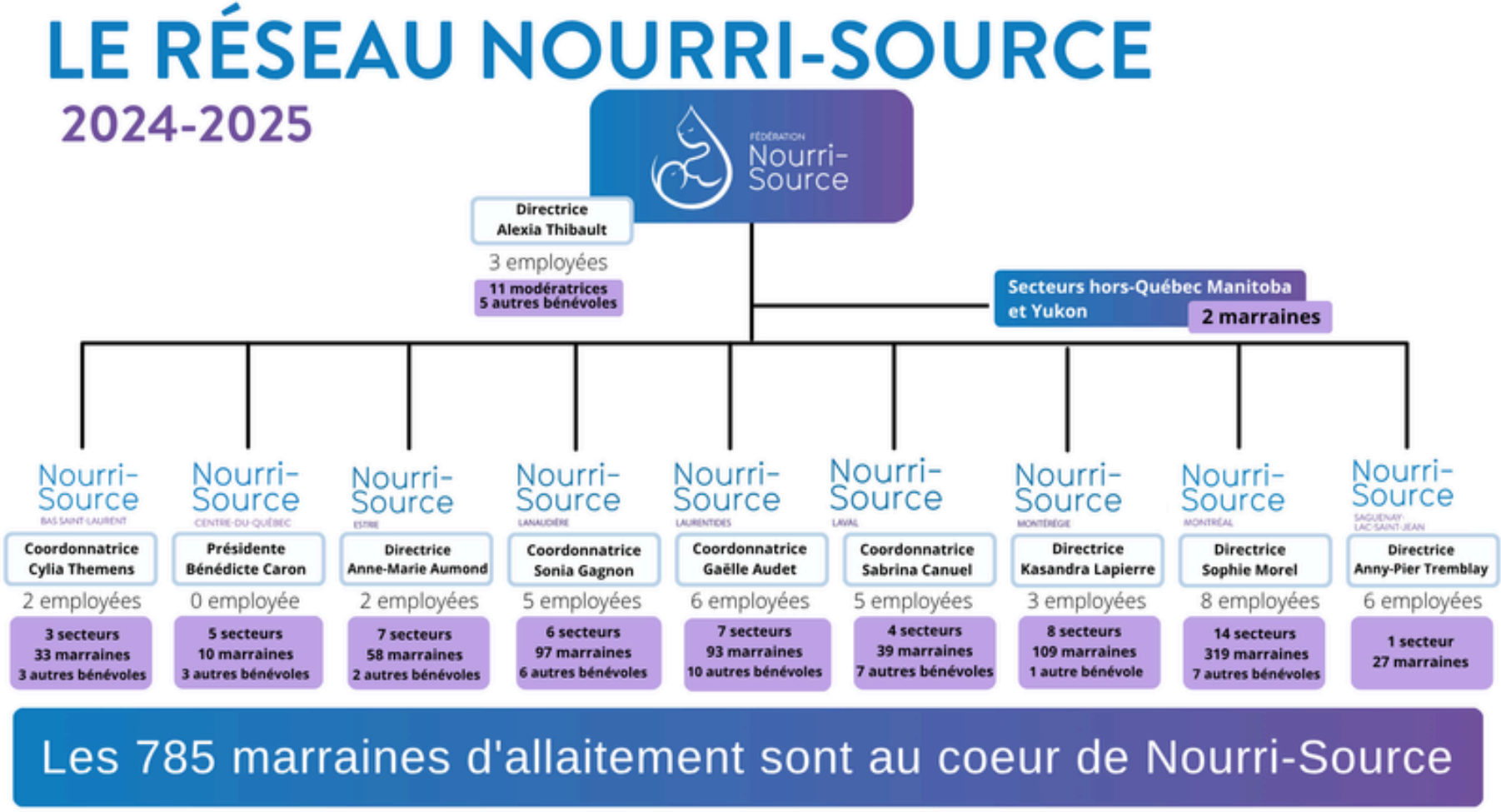
2000 à aujourd'hui — Un réseau bien implanté

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'organigramme 2024-2025

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 785 marraines d'allaitement et 44 autres bénévoles, qui ont cumulé un total de 42 264 heures de bénévolat. Cette organisation permet de soutenir minimalement les familles allaitantes qui le désirent et de promouvoir l'allaitement dans les régions desservies.



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 : Tableau : 4156

Haltes allaitement



Halte-allaitement : Rassemblement de mères, de familles et de marraines d'allaitement, parfois un professionnel de la santé, 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 : 1752

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 : 104

Clinique communautaire



Clinique individuelle ou de groupes avec une consultante en lactation certifiée IBCLC dans un milieu communautaire. **Nombre de consultations : 3367**

- 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 et location de tire-lait



Service de location ou prêt de tire-lait de grade hospitalier offert aux familles pour diverses raisons.
Nombre de locations : 283

Ateliers de groupe

Atelier offert par la Régionale sur un sujet connexe à l'allaitement.
Nombre d'atelier : 63

Certaines régionales développent des services adaptés aux besoins spécifiques de leur population. Par exemple, l'initiative Les routes du lait qui vise à normaliser l'allaitement en créant des environnements accueillants dans les lieux publics, commerciaux et communautaires. 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.






Développement du réseau

Élargissement des services offerts aux régionales

Cette année, la Fédération Nourri-Source a élargi et bonifié ses services pour mieux soutenir les régionales. Elle offre principalement des services de :

- Soutien au démarrage d'une secteur ou d'une régionale;
- Soutien au développement de la régionale;
- Soutien à la gestion d'une régionale;
- Liaison entre les régionales et avec les partenaires nationaux;
- Représentation du réseau Nourri-Source.

Cette année, plus de 75 heures de rencontres et de soutien direct aux régionales ont été offerts par les employé.es de la Fédération. De plus, trois dossiers ont été évalués afin de démarrer un secteur ou une régionale Nourri-Source.



Fédération Nourri-Source

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

Développement/Gestion

- Appui à la recherche de financement et au développement philantropique
- 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

Liaison

- Offre une vie associative entre les régionales
- Soutien le mentorat entre les régionales
- Offre de la médiation entre les régionales

Représentation

- Prend position et la communique aux membres
- Représente lesrégionales auprès des instances et des partenaires nationaux
- Fait connaître le réseau Nourri-Source
- Crée l'identité visuelle de Nourri-Source
- Crée des partenariat novateurs et économiques
- Protége la marque déposée Nourri-Source

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

Fédération Nourri-Source

Offre de services

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 complte
- Accompagne les directions générales dans la gestion complète des ressources humaine

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

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

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

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 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.

Membres

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

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.

Membres individuels

En plus de ces régionales, la Fédération compte également 4 membres individuels ainsi que 11 bénévoles, qui agissent principalement comme modératrices du Groupe d'entraide Nourri-Source (anciennement connu sous le nom de Forum Nourri-Source). Un membre individuel 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.

L'équipe

La permanence

Un changement de direction générale est survenu à l'été 2024. La nouvelle directrice a principalement été accompagnée par une adjointe à la direction et une responsable du groupe d'entraide Facebook (anciennement appelé le Forum Nourri-Source) et chargée du projet égalité-paternité pour l'année.



Au total 110 heures de rencontres d'équipe et 28 heures de formations ont été suivies sur divers thèmes tels que la gestion de la relève, le recrutement des bénévoles, le régime intérimaire, la loi 25 et le financement alternatif.

Les contractuelles

Quelques autres contrats ont été signés au cours de l'année, notamment pour une agente de développement - chargée de projets, une technicienne-comptable et une traductrice du livre Le Petit Nourri-Source en anglais.



Le bénévolat

Les comités de travail de la Fédération

La Fédération Nourri-Source a effectué la gestion de 13 comités consultatifs.

1- Comité de Gestion du Groupe d'entraide (anciennement Forum) : Encadrer le fonctionnement du groupe, les interventions des modératrices et faire les suivis en collaboration avec une employée de la Fédération Nourri-Source.
7 membres; 6 rencontres (56 heures).

2- Comité Communication du Réseau : Participer occasionnellement avec les comités événementiels. Mettre en place un système de communication efficace entre la Fédération et ses membres (interne) et entre la Fédération et ses partenaires (externe).
13 membres; 4 rencontres (80 heures)

3- Comité Politiques - 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 (archivage, communications, etc.).
2 membres; aucune rencontre cette année

4- 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).
3 membres; 10 rencontres (30 heures)

5- Comité Révision LNG : Suite à la traduction et à la correction du PNS, vérifier la mise en page et les dernières coquilles avant l'impression.
2 membres; 13 rencontres (32 heures)

6- Comité Gouvernance : Mettre en action la nouvelle place de la Fédération dans le réseau Nourri-Source. Réviser son offre de services et connaître l'offre de ses membres. Définir le rôle de mentor des régionales.
2 membres; aucune rencontre cette année



Nouveaux comités ou comités temporaires

1- Comité financement : Réfléchir collectivement sur différentes possibilités de financement national et régional; Agir collectivement pour obtenir du financement par la partage d'expertise (relecture et documents).
7 membres; 4 rencontres (48 heures)

2- Comité Semaine mondiale de l'allaitement : Organiser et coordonner les activités de la Semaine mondiale de l'allaitement. Promouvoir l'allaitement maternel par des actions de sensibilisation, d'information et de mobilisation communautaire.
4 membres; 4 rencontres (30 heures)

3- Comité Colloque : Planifier, organiser et assurer la tenue du Colloque national en allaitement. Responsable de la programmation, de la logistique et de la promotion de l'événement en cohérence avec les objectifs de l'organisme.
7 membres; 3 rencontres (36 heures)

4- Comité Plateforme : Évaluer la plateforme, soutenir les membres dans son utilisation, transmettre les informations pertinentes aux régionales et créer un tableau des statistiques mensuelles.
3 membres; 5 rencontres (30 heures)

5- Comité des Expertes : Regrouper les consultantes en lactations, IBCLC, du réseau pour échanger sur leur pratique, répondre aux questions des membres, vérifier des documents et parfaire leur connaissance avec des études de cas.
12 membres; 3 rencontres (60 heures)

6- Comité Formation de base : Développer, actualiser et coordonner la formation de base offerte par l'organisme. Veiller à ce que le contenu soit pertinent, accessible et conforme aux valeurs et objectifs de l'organisme.
5 membres; 3 rencontres (24 heures)

7- Comité Parrain (aussi appelé égalité): Promouvoir l'égalité et la coparentalité au sein des services dans les régionales. Développer des outils, des pratiques et des initiatives favorisant l'implication équitable de tous les parents.
5 membres; 7 rencontres (70 heures)

Conseil d'administration : **196,5 heures**
Comités : **496 heures**
Groupe d'entraide Facebook : **46 heures**
Total : 738,5 heures



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.

Au cours de l'année, le Forum a franchi le cap des 27 000 membres à travers le Québec.

-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

11 modératrices veillent 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 5 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. Une responsable du groupe salariée de la Fédération Nourri-Source est chargée du recrutement et de la formation des modératrices, de la gestion du comité de gestion et modératrices.

Nombre de membre sur le comité de gestion : 7
Nombre de modératrices : 11
Nombre de modératrices formées cette année : 6
Nombre de membres : 27 345
Nombre de publications : 5 181
Commentaires : 48 459
Réactions : 87 161



La vie associative

Assemblée générale annuelle (AGA)

Lors de l'AGA virtuelle, le 25 septembre 2024, 21 représentantes de régionales étaient présentes, 0 membre individuel, 9 observatrices ainsi que 6 invitées.

Nombres de personnes : 36 personnes présentes
8 régions différentes



Assemblée générale extraordinaire (AGE)

1- À l'occasion de l'assemblée générale extraordinaire tenue en visioconférence le 10 septembre 2024, étaient présentes 17 représentantes des régionales, 5 observatrices ainsi que 6 invitées.

Nombres de personnes : 28 personnes présentes
8 régions différentes

2- Le 6 mai 2025 a eu lieu la deuxième assemblée générale extraordinaire en virtuel. 20 représentantes des régionales, 1 membre individuel, 12 observatrices ainsi que 2 invitées étaient présentes à l'événement.

Nombres de personnes : 35 personnes présentes
8 régions différentes



La rencontre InterRégionales - 2 mai 2025

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 mode hybride.





Lors de l'édition de cette année, la matinée a été consacrée à une activité brise glace pour apprendre à se connaître et ensuite enchainée par un présentation de la mutualisation et une activité de réflexion à ce sujet. Animées par Alexia Thibault, directrice générale de la Fédération Nourri-Source, ces ateliers ont clos la démarche de réflexion sur le rôle de la Fédération.







Une collation avec du café ainsi qu'un buffet froid ont ensuite été offerts aux personnes présentes sur place.

En après-midi, l'animatrice de l'avant-midi a animé un atelier portant sur l'attribution financière. Portée par le comité de financement, cet atelier permettra la division équitable des fonds récoltés lors de la campagne nationale et/ou lors de demandes de financement auprès des fondations ou subventions à grande échelle. Dix mises en situations ont été explorées afin d'établir clairement les critères d'attribution de fonds aux régionales. La journée associative s'est terminée avec la remise des trophées aux régionales en reconnaissance du travail accompli depuis de nombreuses années ainsi que la remise du prix Liette Bernier offert à une marraine d'allaitement du réseau Nourri-Source.

20 personnes présentes
8 régions différentes

La mobilisation des membres

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

Comité Organisme de bienfaisance : Ce comité de travail, composé de 3 régionales et la Fédération Nourri-Source, a coordonné la préparation d'une demande officielle de reconnaissance de bienfaisance.

3 rencontres

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 assurant la santé et la sécurité des employé.es, des bénévoles et des familles.

4 rencontres

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 midis-phare sur la mise en place d'une clinique communautaire, sur le fonctionnement de la location/don de tire-lait et l'implantation d'un service de garde en milieu de travail dans un organisme communautaire.

3 rencontres



Les rencontre 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.

3 rencontres thématiques plus l'InterRégionales

Moyenne de 18 personnes présentes

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 sert de plateforme d'échange rapide pour le partage d'informations, d'outils et de pratiques entre les différentes régions.

96 Publications; 38 membres

Le soutien aux membres

Participation aux activités des membres

Rencontres individuelles

Dans une initiative proactive de proximité, la Fédération a organisé une rencontre individuelle avec chaque régionale. Ces rencontres ont permis 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.

9 rencontres (17 heures)

Participation aux activités

- Assemblée générale annuelle de N-S Centre-du-Québec (24 septembre 2024)
- Inauguration du local N-S Laval (30 janvier 2025)
- Assemblée générale annuelle de N-S Estrie (1er juin 2025)
- Assemblée générale annuelle de N-S Bas-St-Laurent (5 juin 2025)
- Assemblée générale annuelle de N-S Laurentides (5 juin 2025)
- Assemblée générale annuelle de N-S Montérégie (7 juin 2025) et 25e anniversaire
- Assemblée générale annuelle de N-S Lanaudière (9 juin 2025)
- Assemblée générale annuelle de N-S Laval (12 juin 2025) et 20e anniversaire
- Assemblée générale annuelle de N-S Saguenay-Lac-St-Jean (12 juin 2025)







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 l'appréciation de la Plateforme Nourri-Source (juillet 2024)
- Questionnaire sur les besoins de formation (programmation annuelle) (octobre 2024)
- Appréciation du Défi allaitement virtuel (octobre 2024)
- Sondage sur l'image de marque de la Fédération (décembre 2024)
- Sondage sur les financements alternatifs (avril 2025)
- Sondage sur le colloque (avril 2025)
- Priorisation des actions liées à l'identité visuelle (avril 2025)
- Sondage sur les communications internes dans le réseau (mai 2025)
- Appréciation de la rencontre Interrégionale (mai 2025)
- Évaluation de la Plateforme Nourri-Source pour les familles, les marraines et les régionales (juin 2025)
- Sondage sur le projet pères et parentalité (juin 2025)



Communication 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 nationaux et d'outiller les régionales pour le soutien à la population (fiches informatives et capsules).

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.

11 infolettres régulières et 3 spéciales

Visibilité et promotion des activités des membres

Salon et événements

La Fédération poursuit activement sa mission de représenter et de promouvoir les intérêts de ses membres en participant à divers événements d'envergure. Au cours de la dernière année, notre présence au Congrès de l'OIIQ, au Salon Maternité-Paternité-Enfants ainsi qu'au Forum pour un Québec Famille a permis de mettre en lumière le rôle essentiel de nos membres dans le réseau et dans la société. Ces occasions de visibilité sont également des lieux de rencontres stratégiques pour tisser des liens, faire valoir notre expertise et renforcer notre impact collectif.

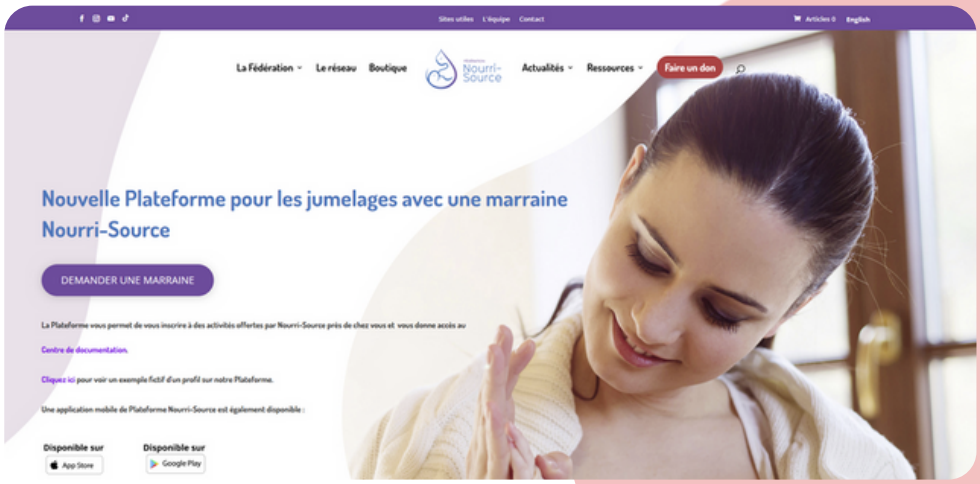






Site Internet

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. Depuis son lancement, nous constatons une augmentation significative des messages reçus par son intermédiaire.



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.

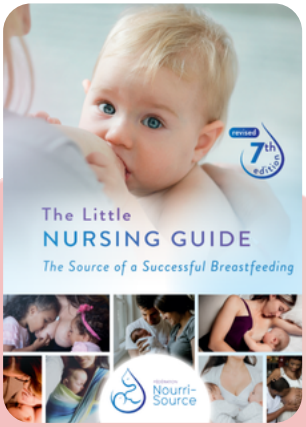
	Jumelages	Devenir marraine
Plateforme :	4 321	414
Anciens formulaires :	115	0
Messages via site web :	23	3
Demandes par courriel :	58	21
Ligne téléphonique :	20	1
Total des demandes reçues :	**4 537**	**439**

Articles promotionnels

Afin de soutenir les nouvelles marraines 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.

Petit Nourri-Source 7e édition en papier	418
Cartons Devenir marraine	25
Cartes Allaiter en public	25
Autocollants Bienvenue aux bébés allaités	10
Allaiter un nouveau-né	1 700
Allaiter un nouveau-né (anglais)	210
Allaiter un nouveau-né (espagnol)	560
Allaitement et cannabis	150
Allaitement et cannabis (anglais)	10
Rôle de la marraine	510
Rôle père ou coparent	650
Rôle du père ou coparent (anglais)	120
Services offerts par Nourri-Source	700
Services offerts par Nourri-Source (anglais)	20
Affiches Positions d'allaitement	14
Reliure avec fiches (codes QR)	16
TOTAL	**5 138**







Nouveauté

Les fiches Nourri-Source ont été imprimées, classées dans des reliures, puis remises à chaque équipe régionale en fonction du nombre de secteurs desservis et de leur besoin. Ces envois incluent également les fiches pharmacologiques, offertes à titre de complément d'information.

Soutien financier

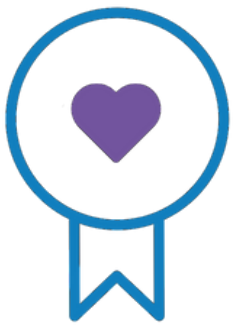
La Fédération demeure disponible pour offrir un soutien financier aux régionales Nourri-Source qui ne bénéficient d'aucun financement, sur présentation d'une demande. Cette année, la Fédération a obtenu deux demandes de financement et une s'est vu accorder 1 000$ afin de soutenir des services directs aux familles de leur région.

Ressources humaines

La directrice générale de 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 aux régionales ont été effectuées telles que l'accompagnement à :

- la gestion financière (mise en place d'un système comptable);
- l'organisation et l'animation d'une assemblée générale extraordinaire;
- la gestion humaine (embauche, rédaction des contrats de travail et description des tâches);
- l'amorce d'une discussion de partenariat (rédaction de contrat de partenaires);
- la recherche de financement alternatif, etc.



Formations

Formation des employé.es du réseau

Une programmation de formations, d'ateliers et de présentation pour les employé.es, les gestionnaires, les membres du conseil d'administration et les bénévoles a été développée en regard de leur besoin. Voici l'ensemble des formations offertes :

- Projection Nourrir à la source (7 minis capsules pour la normalisation du geste d'allaiter)
- Présentation du module de statistiques de la plateforme Nourri-source
- Présentation de la nouvelle offre de services de la Fédération
- Présentation de la santé de nos régionales
- Atelier de réflexion sur l'identité visuelle du réseau
- Formation : Recrutement et rétention des bénévoles (prendre soin des bénévoles)
- Présentation du Régime intérimaire (CNESST)
- Formation sur l'approche participative en mobilisation et partenariat
- Formation Comment préparer la relève des employé.es?
- Formation Protection des renseignements (loi 25)
- Formation Recherche de financement alternatif
- Présentation des résultats du sondage sur la communication interne
- Mini-formation sur la mutualisation
- Communauté de pratique : Collaborer oui, mais avec qui et comment?



289 personnes ont assistés aux formations

Formation des bénévoles

La Fédération Nourri-Source a offert des formations aux bénévoles du réseau Nourri-Source et aux modératrices du groupe d'entraide (anciennement le forum) cette année. Voici les formations offertes :

- Atelier Questions et réponses avec une consultante en lactation, IBCLC
- Formation sur la relation d'aide sur les réseaux sociaux (modératrices)
- Formation Héma-Québec : Comment faire le don de lait maternel?



21 personnes ont assistés aux formations

Formation de base des marraines d'allaitement

Un comité, composé d'employé.es 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 2025 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 un comité composé de consultantes en lactation. Elles s'appuient principalement sur le contenu du livre Le Petit Nourri-Source. Une fois finalisées, elles sont diffusées sur la page Facebook de la Fédération, ajoutées à la section « Ressources » du site web 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 forum Facebook. Voici la liste des fiches créées ou révisées cette année :

- Mamelons plats et invaginés + technique de la seringue
- Allaitement et intimité (Révision)
- Allaitement et intolérances
- Gerçures et crevasses
- Lipases
- Muguet ou candidose mammaire
- Bien démarrer l'allaitement
- Alternatives à la bouteille
- Prématurité

1 fiche révisée
8 nouvelles fiches
47 fiches au total





Fiches pharmacologiques

Les fiches pharmacologiques sont rédigées par Nathalie Gagnon, pharmacienne, puis révisées par des marraines d'allaitement également issues du domaine pharmaceutique. Elles constituent un outil de référence pour les marraines 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. Cette année, une fiche a été créée.

Allaitement et les médicaments, est-ce toujours un problème?
1 nouvelle fiche
9 fiches au total



Fiches périnatalité

Afin de mieux soutenir les marraines d'allaitement dans leur rôle d'accompagnement, la Fédération Nourri-Source a développé de nouvelles fiches informatives en collaboration avec divers 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. Cette année, la Fédération a développé ces fiches :

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'Institut nationale de portage des enfants)
4. Dépression post-partum chez les mères (avec les Amis de la santé mentale)
5. Physio : Torticolis congénital et Déformations crâniennes (avec Amélie Boudreau, physiothérapeute)

7 fiches au total







Reconnaissance des bénévoles

- Toutes les modératrices ont un certificat cadeau Renaud Bray comme cadeau de Noël, 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 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

Ce genre de prix avait déjà été offert par le passé, lors de célébrations (ex : lors du 40e anniversaire de Nourri-Source), mais cette année, le prix Liette Bernier a été mis en place afin de pouvoir l'offrir à chaque année à une bénévole s'étant démarquée dans sa région ou à la Fédération. Chaque régionale a pu soumettre une candidature à qui était remis un certificat encadré. La gagnante, Justine Dubé-Fortin, marraine pour Nourri-Source Estrie, a remporté un certificat ainsi qu'une carte-cadeau.

Promotion et normalisation de l'allaitement

Semaine mondiale de l'allaitement maternel (SMAM)

À l'occasion de la SMAM, du 1er au 7 octobre 2024, la Fédération a organisé une multitudes d'activités ou lancement à l'échelle provinciale. Voici les actions portées pour normaliser l'allaitement :

- Publication d'une vidéo explicative sur les défis allaitement;
- Parution d'une nouvelle série de fiches « Allaitement et physiothérapie », fruit d'une nouvelle collaboration avec une physiothérapeute ;
- Lancement de l'application mobile pour les mères (Appli Nourri-Source);
- Sortie d'un partenariat pour une fiche sur l'observation des seins durant l'allaitement avec la Fondation Cancer du sein du Québec;
- Diffusion d'une vidéo promotionnelle pour le projet Nourrir à la Source;





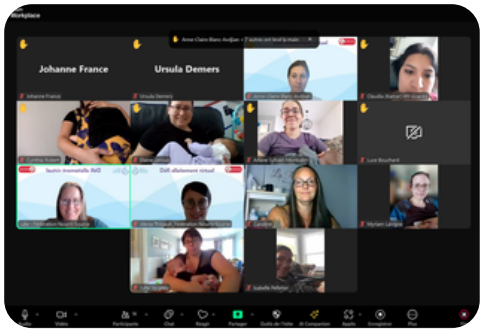




- Défi allaitement virtuel*;

* Le Défi allaitement virtuel est un événement à l'échelle provinciale qui s'inscrit dans le cadre du thème proposé par la World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) : «Le Soutien à l'allaitement pour réduire les inégalités ». Anne-Claire Blanc-Adjian, consultante en lactation certifiée IBCLC, a présenté une conférence portant sur l'importance de la marraine d'allaitement afin de normaliser le geste de demander du soutien auprès de mères ayant allaité. De nombreux prix de présence ont été distribués.

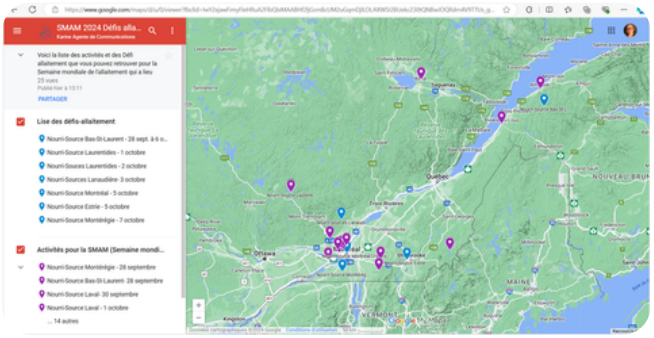
12 bébés allaités par 12 mères







La Fédération a aussi fait la promotion des différentes activités offertes par les régionales pour la SMAM 2024. Un calendrier et une carte virtuelle ont été publiés pour l'occasion. image des activités du réseau complet.





Salon Maternité, Paternité, Enfants (SMPE)

La Fédération a animé un kiosque en collaboration avec Nourri-Source Laval, Nourri-Source Montérégie et Nourri-Source Montréal lors du Salon Maternité, Paternité, Enfants de Montréal les 10 et 11 mai 2025. De nombreuses familles ont été rencontrées afin de discuter d'allaitement maternel et normaliser l'allaitement partout et en tout temps.



Nourrir à la Source

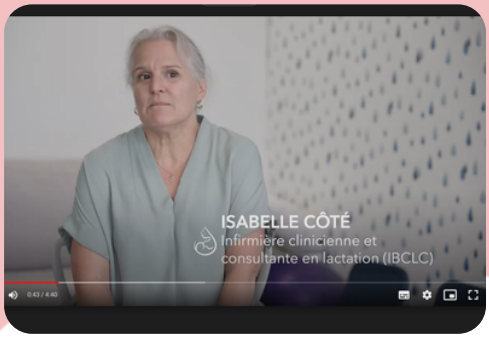
En octobre 2024, la Fédération Nourri-Source a lancé une série de capsules vidéo intitulée « Nourrir à la source », réalisée par Julie Corbeil. Ce projet vise à normaliser et valoriser la diversité des parcours d'allaitement, en mettant en lumière des expériences moins connues comme la relactation, l'allaitement en tandem ou le don de lait.

La première projection a eu lieu le 10 novembre 2024 à Terrebonne, en présence de la réalisatrice, de consultantes en lactation et de familles participantes. Ce projet est né d'un besoin accru de soutien observé durant la pandémie par les marraines d'allaitement du réseau, mais également de normaliser les différents parcours d'allaitement.

7 capsules; 2705 visionnements







Dans les réseaux sociaux

Cette année, nos réseaux sociaux, la page 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, soutenir et informer sur l'allaitement à l'ensemble de la communauté.

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 : Consommation d'alcool et allaitement pendant la période des fêtes.
- **Série de capsules**
  Chaque mois, une capsule Nourrir à la Source était diffusée mettant en avant des professionnels de santé et des mamans qui partagent leur parcours hors du commun d'allaitement.
- **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.

10 285 personnes touchées pendant la SMAM

Facebook
6700 Abonné-es
263 Publications

Instagram
1165 Abonné-es
172 Publications

Youtube
11 500 Abonné-es
2 705 Visionnements

Viméo
453 Spectateur-es
671 Visionnements

La Fédération a également effectué **8 publications** Linked in cette année.



Dans les médias

Communiqués de presse

Au cours de l'année, la Fédération Nourri-Source a publié deux 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 - 30 septembre 2024
- Lancement Nourrir à la Source - 24 octobre 2024



Tournage

Au cours de l'année, la Fédération Nourri-Source a offert du matériel promotionnel (affiches, dépliants) dans le cadre du tournage d'un long métrage. Le synopsis et les premières images seront disponibles en ligne au début de l'année 2026.

Projets

Nourrir à la source

La Fédération Nourri-Source a lancé, en octobre 2024, une nouvelle série de capsules vidéo pour informer sur différentes formes d'allaitement et le normaliser.

Chaque histoire d'allaitement est différente, et il y a énormément de beaux parcours d'allaitement, contrairement à ce que l'on entend trop souvent dans nos entourages ou dans les médias. La Fédération a donc voulu mettre en lumière des familles qui vivent des situations hors du commun et donner de l'espoir aux mères et futures familles allaitantes. Nous avons également fait appel à des professionnelles de l'allaitement, des consultantes en lactation certifiées IBCLC, afin de d'expliquer certaines situations ou concepts un peu moins connus, tel que la relactation, la lactation induite, l'allaitement en tandem, le don de lait, le sevrage naturel, etc.

Pour visionner l'ensemble des 7 capsules : Fédération Nourri-Source



Égalité entre les hommes et les femmes

Le projet Égalité du 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.

Le projet sera lancé à l'automne 2025 avec un groupe test dans l'une des régionales Nourri-Source.



AVI-Périnat

La Fédération Nourri-Source a rejoint le projet AVI-Périnat de la professeure Marie-Pierre Gagnon de l'Université Laval en avril 2025. Ce projet, en collaboration avec le site Web et magazine Naître et grandir, désire mettre au point un agent conversationnel interactif. Ce chatbot s'adressera principalement aux populations immigrantes afin de leur faciliter l'accès aux informations entourant la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et les premiers mois de vie de l'enfant dans leur langue. Les familles pourront obtenir de l'information juste sur l'allaitement grâce à l'utilisation du Petit Nourri-Source ou Little Nursing Guide, contenus entièrement produit par la Fédération Nourri-Source. Les familles seront ensuite dirigées vers les services adaptés à leurs besoins.

Programmation annuelle

Une première programmation annuelle a vu le jour en septembre 2024. Cette programmation vise à former les bénévoles avec des formations en allaitement, les conseils d'administration sur leur rôles et responsabilités, les employé.es Nourri-Source sur le développement de leur organisme et les gestionnaires sur la gestion complète. Voici les formations offertes cette année :

- Utilisation du module Statistiques de la plateforme Nourri-Source (employé.es)
- Offre de services Nourri-Source (ouvert à tous)
- Réflexion sur l'identité visuelles (tous)
- Discussion avec une consultante en lactation IBCLC (modératrices du forum)
- Recrutement et rétention des bénévoles (employé.es et CA)
- Régime intérimaire (employé.es et CA)
- Approche participative en mobilisation et partenariat (employé.es)
- Comment préparer la relève RH? (CA)
- Protection des renseignements personnels (employé.es et CA)*
- Relation d'aide sur les réseaux sociaux (modératrices du forum)
- Recherche de financement (employé.es)
- Mutualisation des ressources (employé.es et CA)
- Collaborer oui, mais avec qui et comment? (employé.es)
- Don de lait (bénévoles)

*Un accompagnement personnalisé est fait par la Fédération Nourri-Source avec chaque Régionale dans la mise en place de la loi 25.



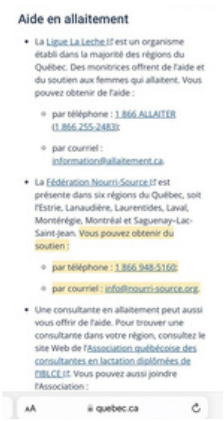
Référencement

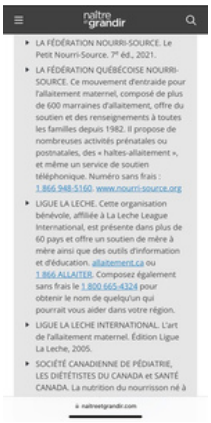
Nourri-Source est une référence en allaitement pour de nombreuses organisations :

- 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

- **Fondation cancer du sein du Québec**

Nous avons rédigé, en partenariat avec la Fondation cancer du sein du Québec, une fiche informative sur l'observation des seins pendant l'allaitement.

- **Institut Nationale de Portage des Enfants (INPE)**

Nous avons collaboré avec INPE afin de produire deux fiches informatives sur le portage et le peau à peau.

- **Héma-Québec**

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

- **Mouvement allaitement du Québec**

Les employées de la Fédération se sont impliquées au sein du conseil d'administration du MAQ et au comité Code (Code de commercialisation des substituts de lait maternel).

- **Amis de la santé mentale**

Nous avons collaboré avec les Amis de la santé mentale afin de créer deux fiches sur la dépression post-partum chez la mère et deux fiches sur la dépression post-partum chez le père.

- **La précieuse**

Nous avons travaillé avec l'entreprise de bijoux La précieuse pour créer une collection de bijoux de lait maternel en forme de cœur. Chaque vente offre un don à l'organisme.

- **Cigonia**

Nous avons travaillé en collaboration avec Cigonia afin de produire deux fiches informatives sur la physiothérapie et l'allaitement.

- **Ozex**

Nous avons développé avec Ozex, 10 parcours d'allaitement sur une application qui prône le bien-être des parents. Les familles sont dirigées vers des ressources en cas de besoin.

- **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.

- **Etcethera**

Nous avons travaillé avec l'entreprise Etcetera pour la vente de chouchous. Chaque vente offre un don à l'organisme.

Plusieurs entreprises ont également demandé l'autorisation de diffuser nos fiches à leur clientèle ou d'utiliser les fiches pour des livres d'orthophonie.



Représentation

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

Pour une 7e 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 de trésorière.

- **Alliance pour la protection des nourrissons**

La directrice a représenté le réseau Nourri-Source au lancement de l'Alliance pour la protection des nourrissons le 23 octobre 2024.

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

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

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

La présidente de la Fédération Nourri-Source représente le réseau Nourri-Source lors des rencontres du réseau de l'action bénévole.

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

La Fédération a été admis comme membre de la Confédération des organismes familiaux du Québec. La directrice a participé à 1 rencontre et à l'assemblée générale annuelle.

- **Regroupement Naissances Respectées (RNR)**

Nous avons participé à une rencontre du Regroupements Naissances Respectés pour débuter leur réflexion stratégique.

- **Observatoire des tous-petits**

La directrice générale a participé à une rencontre exploratoire sur l'impact de l'utilisation des cellulaires lors de l'allaitement suite à la sortie du rapport thématique Les écrans et les tous-petits.



Appuis offerts par la Fédération

- **Alliance pour la protection des nourrissons**

La Fédération a fait partie des premiers allié-es de l'Alliance pour la protection des nourrissons.

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

En octobre 2024, la Fédération a signé la lettre ouverte : « Faire avancer le monde vers un avenir plus juste et inclusif » du RQ-ACA.

- **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.

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

La Fédération a contribué à une réflexion collective sur la concertation nationale en périnatalité, intiée par la COFAQ en janvier 2025.

- **Paramédics**

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



Organismes dont la Fédération est membre

- 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)
- 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 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.
- La ville de Vaudreuil-Dorion maintien la gratuité du local 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.

Dons et commandites

- Participation à la campagne « Mardi je donne » de Canadon
- Participation à Paypal Giving fund Canada
- Collecte de fond Colle à moi (recueille 15% des ventes d'étiquettes lorsque le-la client-e utilise le code FNS)
- Collecte de fond La joie en rose (2$ par achat)
- Collecte de fond La précieuse (50$ par achat d'un bijou de la collection Nourri-Source)
- Don des particuliers

Auto-financement

- Vente de 159 livres « Petit Nourri-Source » en papier et 60 numériques
- Vente de 30 livres pour enfants « Alex et sa sortie tant attendue »
- Vente de 9 t-shirts « Source de vie »
- Vente de 4 affiches sur les position d'allaitement



Cotisations

Les Régionales ont cotisé à la Fédération Nourri-Source pour un total de 2030 $.





Gouvernance

Atelier pareils pas pareils

Suite au processus de réflexion stratégique qui s'est terminé en juin 2022, la Fédération a travaillé avec les régionales Nourri-Source lors d'un atelier collectif à 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.

Rencontres du conseil d'administration

Dix rencontres régulières ont été tenues à distance cette année, en raison de la dispersion géographique des administratrices.

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle s'est tenue le 25 septembre 2024, virtuellement, et a réuni 30 membres et 6 invitées. Deux assemblées générales extraordinaires ont également eu lieu les 10 septembre 2024 (24 membres et 6 invités) et 6 mai 2025 (33 membres et 2 invitées).

Politiques

Au cours de l'année, une nouvelle politique a été adoptée, tandis que trois autres ont fait l'objet d'une révision. Une politique de cotisation annuelle a été mise en place pour les régionales Nourri-Source. Une révision a été faite des politiques d'utilisation des moyens de communication électronique utilisés par les marraines, la politique de confidentialité et la politique de gestion du Forum pour répondre aux besoins des membres. Une charte de communication harmonieuse a été aussi débutée.



Ressources humaines

Évaluation des employé.es

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

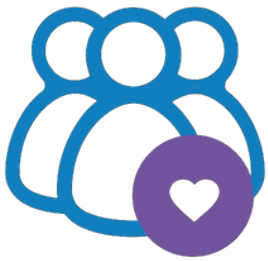
Gouvernance et santé au travail

Un comité de gestion a été mis en place avec les régionales Nourri-Source pour s'approprier le régime intérimaire (Santé et sécurité au travail) et mettre en place des actions communes pour la santé physique et psychologique des employé.es et bénévoles du réseau. Par ailleurs, la Fédération Nourri-Source a nommé une responsable en santé et sécurité, marquant une étape importante dans le renforcement de ses pratiques de prévention et de bien-être au travail.

Restructuration de l'équipe

L'équipe de travail a été restructurée, passant de 3,5 à 2,5 postes, afin de mieux refléter les besoins des membres et les capacités financières de l'organisme. Plusieurs tâches et mandats prioritaires ont été données aux employées de la Fédération, notamment:

- Aide au forum
- Développement du membre individuel
- Évaluation bien-être au travail
- Rédaction d'un plan de relève



Annexe 1

Acronymes et sigles

ACA : Action communautaire autonome
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
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 : 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

FÉDÉRATION
Nourri-Source

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