

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022-2023



**Entraide Naturo-Lait**  
Groupe de soutien à l'allaitement

# TABLE DES MATIÈRES

## 04

Mot de la coordination

## 08

Notre équipe

- 08 L'équipe de travail
- 10 Le conseil d'administration
- 11 Les bénévoles

## 26

Rayonnement & développement

- 26 40<sup>e</sup> anniversaire
- 28 Site Web
- 29 Compresse d'allaitement

## 05

Mot de la présidence

## 12

Nos services

- 12 Ligne d'écoute téléphonique
- 13 Marrainage
- 14 Consultations d'allaitement
- 16 Portage
- 17 Location de tire-lait

## 30

Autres initiatives & remerciements

## 07

Entraide Naturo-Lait

- 07 Notre histoire
- 07 Notre mission
- 07 Nos valeurs

- 18 Ostéo-allaitement
- 20 Matinées lactées & pauses lactées
- 23 Sacs découverte
- 23 Les voisines
- 24 Rencontres prénatales
- 24 Le Lotus

## 33

Nos orientations 2023-2024

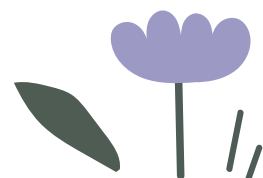
## CRÉDITS

**Rédaction et révision linguistique**  
L'équipe de coordination

**Conception graphique et mise en page**  
Marie-Michelle Lacroix

**Photos / portraits**  
Caméléon Agence de marque

**Témoignages**  
Julie, maman de Clarence  
Sarah-Anne, maman de Laura  
Andrée-Ann, maman de Romane  
Odessa, maman de Béatrice  
Marie-Anne, maman d'Henri  
Marianne, maman de Nicolas



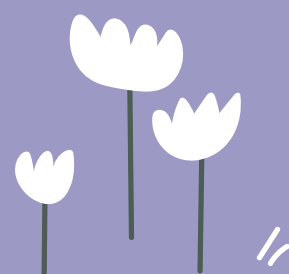
# MOT DE LA COORDINATION

C'est avec une fierté renouvelée que nous avons préparé ce rapport d'activités, qui nous l'espérons reflétera sans équivoque la magnifique et très dynamique année 2022-2023 chez Entraide Naturo-Lait.

L'année qui vient de se terminer a permis de reprendre pleinement nos activités en présence. Toute l'équipe d'Entraide Naturo-Lait a d'ailleurs été ravie de constater une fréquentation active et assidue à nos rencontres de groupe, autant en prénatal qu'en post-natal. Nous sommes convaincues que le fait de se voir en personne permet d'apporter encore plus efficacement support et ressources aux parents.

Grâce à la constante implication de nos bénévoles, tant sur la ligne d'écoute, au marrainage, aux Matinées lactées qu'au conseil d'administration, et grâce à la solidité de notre équipe de travail, nous sommes persuadées que les actions posées par Entraide Naturo-Lait font une différence et permettent d'adoucir et de bonifier le parcours d'allaitement des parents.

Nous poursuivons notre mission avec toujours autant de ferveur et essayons sans cesse de réinventer notre offre aux parents et de la bonifier. Un immense merci à chacune de nos membres pour le temps, l'énergie et le savoir-être offerts aux familles par l'entremise d'Entraide Naturo-Lait.

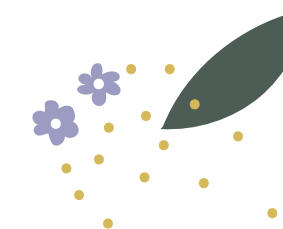


**Sophie Lapierre**  
Co-coordonnatrice

**Andrée Mainville**  
Co-coordonnatrice

**Mélissa Morin**  
Co-coordonnatrice

# MOT DE LA PRÉSIDENTE



C'est avec beaucoup de fierté que je vous communique les réalisations 2022-2023 de notre conseil d'administration en collaboration avec la co-coordination.

Afin de reconnaître le travail inestimable des employées, nous avons mis en place un processus d'évaluation, ce qui a resserré le lien de confiance établi tout en permettant à chacune de s'épanouir. Toujours dans une optique de valorisation des ressources humaines, nous avons procédé à une mise à jour salariale. Un défi de taille relevé avec brio!

Avec le départ en juin 2022 de notre trésorière depuis 8 ans, nous avons créé un comité Finances afin de soutenir l'organisme dans ce virage important et s'assurer de la saine gestion financière de celui-ci. Toutes ont relevé leurs manches pour s'approprier ce mandat et je suis extrêmement reconnaissante et satisfaite du travail accompli par cette équipe.

Enfin, je tenais à saluer le sens de l'initiative de l'équipe de co-coordination au niveau de la diversification des sources de financement et de la mobilisation bénévole. Toutes ces actions conjuguées nous portent garantes d'un futur rempli de beaux projets.

Encore merci aux bénévoles, aux employées, aux partenaires et aux administratrices qui donnent toujours le meilleur d'elles-mêmes pour que les familles allaitantes reçoivent le soutien désiré. Merci pour votre temps si précieux, vous êtes le cœur battant de cette organisation!

**Flavie Ressiot**  
Présidente du conseil d'administration



## NOTRE HISTOIRE

Le 19 avril 1982, Naturo-Lait voyait le jour pour soutenir avec respect et souplesse les mères dans leur objectif d'allaitement. En 1985, le groupe devient un organisme à but non lucratif sous le nom d'Entraide Naturo-Lait. Nous soutenons donc, depuis maintenant 40 ans, les familles allaitantes avec ouverture et respect.

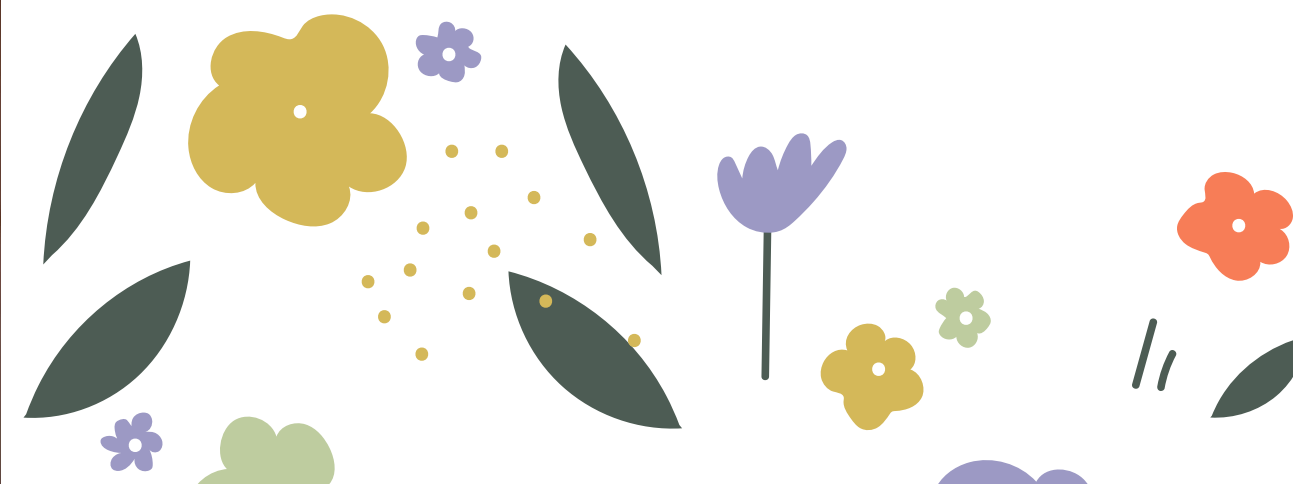
## NOTRE MISSION

Entraide Naturo-Lait fournit à toutes les familles qui le requièrent l'accompagnement nécessaire à leur expérience unique d'allaitement. Nous proposons de l'information et du soutien ainsi que des services en périnatalité.

Entraide Naturo-Lait favorise l'entraide et l'implication entre ses salariées et bénévoles.

## NOS VALEURS

Entraide Naturo-Lait est la somme des couleurs des personnes qui s'impliquent afin de poursuivre sa mission. Leur engagement s'appuie sur la concertation, la collaboration, l'autonomisation, la bienveillance et le plaisir pour créer un environnement propice à l'entraide, au partage, au respect, et à l'écoute.







## L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

### NOS COORDONNATRICES



#### Sophie Lapierre

Sophie a joint l'équipe d'Entraide Naturo-Lait en 2008. Elle anime des rencontres prénatales et effectue des consultations en allaitement. Son attitude calme et son expérience diversifiée auprès de ses cinq enfants font d'elle une consultante IBCLC à l'écoute du rythme des nouvelles familles qu'elle accompagne.



#### Andrée Mainville

Andrée fait partie d'Entraide Naturo-Lait depuis 2008. Elle effectue des consultations en allaitement, anime des Matinées lactées et coordonne plusieurs projets de l'organisme. Andrée est appréciée pour son dynamisme, son sens de l'initiative et son accompagnement rassurant auprès des parents. Elle est aussi une maman impliquée auprès de ses trois grands enfants.



#### Mélissa Morin

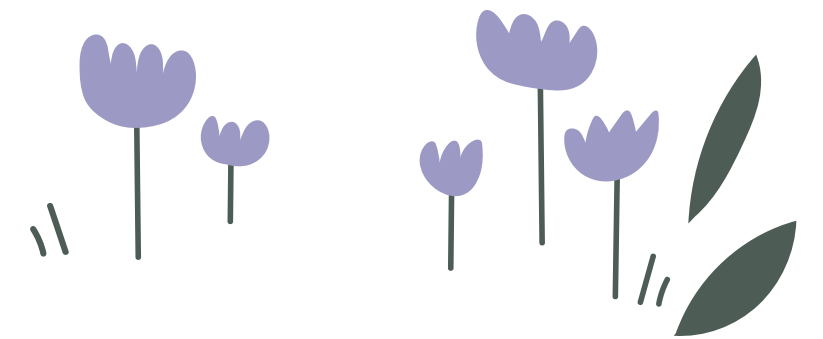
Mélissa est impliquée au sein d'Entraide Naturo-Lait depuis 2002. Elle est reconnue pour son écoute bienveillante, son attitude ouverte, exempte de jugement et sa présence apaisante. En plus d'effectuer des consultations en allaitement, elle est également monitrice de portage. Sa certification IBCLC et son expérience d'allaitement de six enfants font d'elle une personne clé de notre organisme.

### NOTRE PERSONNEL



#### Sarah Magnan

Sarah s'est jointe à l'équipe en 2021 comme responsable des bénévoles, chargée de projet et animatrice des rencontres prénatales. Les parents apprécient son calme et son ouverture, son écoute précieuse et sa qualité de présence exceptionnelle. Elle est mère de trois jeunes enfants.



#### L'équipe de travail permanente a été complétée par l'apport précieux de contractuels :

Solutions comptables Groupe RDL

Renée Dionne, Technicienne comptable.

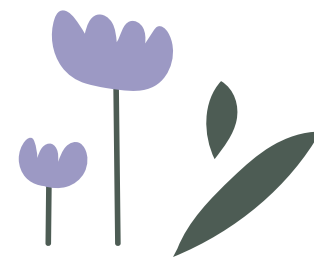
Jennifer Dumont, ostéopathe D.O.

Annie Vallières, ostéopathe

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nos administratrices pour l'année 2022-2023:

- **Flavie Ressiot**, présidente
- **Alexandra Beauregard-Bouchard**, vice-présidente
- **Anne-Marie Poulin**, secrétaire
- **Julie Huot**, trésorière
- **Valérie Beaudet**, administratrice
- **Mireille Bilodeau-Carrier**, administratrice
- **Amélie Cadieux-Cardin**, administratrice



Julie Huot (et Lilka), Flavie Ressiot, Mireille Bilodeau-Carrier, Alexandra Beauregard-Bouchard et Valérie Beaudet

# L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES



Entraide Naturo-Lait a eu le privilège de compter sur une équipe dynamique de trente-neuf bénévoles en 2022-2023 ! Les bénévoles assurent une permanence sur la ligne d'écoute, tous les jours, de 9h à 21h. Elles apportent une aide précieuse aux parents grâce à leur grand cœur, leur écoute et leurs conseils. L'entraide au sein de l'équipe des bénévoles est très présente et facilitée grâce au groupe Facebook dédié aux bénévoles. Les réunions mensuelles contribuent à tisser des liens au sein de l'équipe, à augmenter le sentiment d'appartenance et à partager nos connaissances.

Chères bénévoles, merci pour votre temps et votre investissement, vous êtes le cœur d'ENL ! L'implication et le temps investi par chacune de vous aide Entraide Naturo-Lait à réaliser sa mission avec encore plus de succès et de rayonnement.

Hana, Adeline, Julie-Christine, Émilie, Céline, Sylvie, Marie-Violaine, Anne-Marie, Anne, Valérie, Maude, Odessa, Camille, Raphaëlle, Alexandra, Mireille, Jamie-Lee, Marianne, Sarah-Maude, Carolann, Sophie, Mélissa, Émilie, Andrée-Anne, Marie-Christine, Geneviève, Marie-Hélène, Ana María, Audrey, Laurence, Catherine, Arianne, Yani, Julie, Andrée-Ann, Alexandra, Gabrielle, Émilie et Marianne.



Une douce pensée pour Hana, fidèle bénévole chez Entraide Naturo-Lait pendant plus de dix ans, décédée le 5 mars dernier. Sincères condoléances à sa famille et ses amis.



*Dans les premières semaines qui ont suivi mon accouchement, j'ai souvent fait appel à la ligne d'écoute. Je me sentais dépassée et juste d'avoir une personne à qui parler m'a tellement apaisée, rassurée et m'a permis de poursuivre mon allaitement. Maintenant, j'ai la chance de pouvoir offrir la même chose à d'autres mamans et je me sens privilégiée. C'est une richesse autant pour celles qui appellent que pour celles qui écoutent.*

— Julie, maman de Clarence et bénévole depuis janvier 2023



# LIGNE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

La ligne d'écoute est la porte d'entrée des familles vers nos services ! Nos bénévoles de la ligne d'écoute sont des mères ayant allaité leur enfant et souhaitant offrir écoute et conseils aux familles allaitantes.

En plus de recevoir une formation de base en relation d'aide et en allaitement, elles ont la chance de participer à différentes rencontres de formation continue sur des sujets qui touchent de près la périnatalité:

- **16 mai 2022** - Sommeil partagé avec bébé
- **16 juin 2022** - Assemblée générale annuelle et Fête des 40 ans d'existence d'ENL
- **11 octobre 2022** - Mise à jour des services d'ENL aux familles
- **13 novembre 2022** - Croissants et mimosa
- **8 janvier 2023** - Fête familiale de Noël au Centre Durocher
- **13 février 2023** - Présentation de la nouvelle version du protocole de la prise en charge de la mastite
- **23 mars 2023** - Activité sociale en soirée, discussions et fous rires au rendez-vous!

Ces moments sont précieux car ils aident à consolider l'équipe et à maintenir des interventions axées sur les valeurs d'ENL.

## 39 BÉNÉVOLES ACTIVES EN 2022-2023



**4 380**  
**HEURES**  
D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE



**750**  
**APPELS REÇUS**  
260 BORDEREAUX REMPLIS

**125**

FORMULAIRES DE CONTACT  
REMPILIS VIA LE SITE WEB

**60**

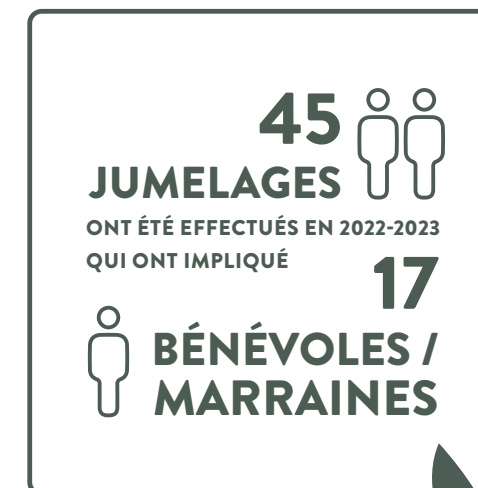
MESSAGES EN PRIVÉ  
REÇUS SUR LA PAGE D'ENL

# MARRAINAGE

L'offre de marrainage qui avait été mise en place en pandémie est à présent un service à part entière, de plus en plus utilisé par les familles et pour lequel nos bénévoles sont de plus en plus sollicités.

Puisque la demande de marrainage peut être effectuée avant la naissance de bébé, le lien établi permet de préparer les parents aux débuts de l'allaitement et de les soutenir selon leurs objectifs.

Les mères peuvent faire une demande de marrainage par téléphone sur la ligne d'écoute ou via le formulaire en ligne. Nous proposons également un jumelage lors des rencontres prénatales.



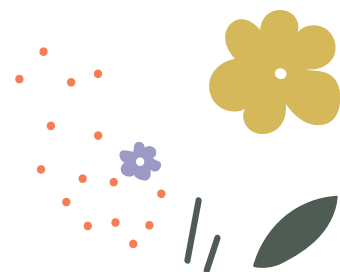
*[...] Je peux affirmer sans aucun doute que sans ce support, je n'aurais pas eu un si long parcours d'allaitement, j'aurais probablement abandonné après quelques semaines. Si aujourd'hui, je ne retiens pas toutes les embûches que j'ai rencontrées en cours de route mais plutôt tous les bons conseils et les beaux moments avec ma fille, c'est grâce au soutien que j'ai reçu d'Entraide Naturo-Lait!*



— Sarah-Anne, maman de Laura



## CONSULTATIONS D'ALLAITEMENT



Notre équipe de consultation reçoit, à raison de trois jours par semaine et sur rendez-vous, des familles ayant des soucis d'allaitement ne pouvant être résolus par téléphone. Ces parents sont parfois référés par le CLSC de leur quartier, ou encore par nos bénévoles de la ligne d'écoute. Ce service de consultation permet aux parents d'améliorer la mise au sein de leur bébé, d'effectuer un suivi de poids, et de recevoir conseils et stratégies pour bonifier leur allaitement. Afin que ce service demeure disponible malgré la présence inopinée de la Covid chez les parents ou pour notre équipe de travail, il a parfois fallu basculer en mode virtuel ou téléphonique pour aider certaines familles.



CETTE ANNÉE

**738**

**CONSULTATIONS  
EFFECTUÉES, RÉPARTIES  
COMME SUIV...**

- 447 consultations en présence pour des soucis d'allaitement
- 92 consultations d'ostéo-allaitement
- 19 consultations de portage et allaitement
- 38 consultations téléphoniques et virtuelles par les consultantes
- 142 rendez-vous pour achat et location de matériel d'allaitement



*ENL a été un point tournant pour la très jeune maman que j'étais. À 12 jours post-partum, en pleine tempête, mon conjoint et moi avons été accueillis avec énormément de douceur et de compétences. J'étais complètement perdue et en une seule consultation je suis repartie avec une boîte à outils bien pleine et une plus grande confiance en moi. 10 mois plus tard, j'allaites toujours et c'est grâce à cette rencontre!*

— Andrée-Ann, maman de Romane





## PORTAGE

Le portage du bébé, dans une écharpe ou un porte-bébé, permet une grande proximité parent / enfant et favorise le développement de l'enfant. Les consultations allaitement/portage d'Entraide Naturo-Lait permettent aux parents de se familiariser avec ce moyen simple de se faciliter la vie, tout en pouvant bénéficier de conseils d'allaitement. Ce service est offert par Mélissa Morin, consultante en lactation et aussi monitrice de portage certifiée. Une plage horaire par semaine est disponible pour ce service, toute l'année durant. En 2021, nous avons également mis sur pied un système de prêt de porte-bébé pour les familles qui n'en possèdent pas déjà un. Nous disposons à cet effet d'une flotte de 20 porte-bébé et 14 prêts ont été effectués au cours de l'année.

**19**   
**CONSULTATIONS  
DE PORTAGE**

AU COURS  
DE L'ANNÉE  
2022-2023

**14**  
**PORTE-BÉBÉ  
PRÊTÉS GRATUITEMENT**



## LOCATION DE TIRE-LAIT

Il arrive que la location d'un tire-lait de grade hospitalier soit nécessaire pour la poursuite de l'allaitement. Nous disposons de toute une flotte de tire-lait de marque Ameda et Medela disponible pour location. Les familles peuvent également se procurer des accessoires d'allaitements tels que tire-lait à usage personnel, pièces de tire-lait et soutien-gorge d'allaitement. Les prix de location et de vente sont établis en concertation avec les autres groupes de soutien en allaitement de façon à ce que tous les groupes communautaires offrent les mêmes tarifs. Il arrive aussi fréquemment que nous agissions en partenariat avec les CLSC locaux pour offrir location et vente lorsque les familles présentent des critères de vulnérabilité. Les parents peuvent alors payer à la hauteur de ce qu'ils sont capables d'offrir et ceci permet davantage d'inclusion pour nos services.

CETTE ANNÉE,

**90** LOCATIONS  
**DE TIRE-LAIT**



**51**  
**FAMILLES**

EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ  
ONT BÉNÉFICIÉ DU PRÊT GRATUIT  
D'UN MOTEUR.





## OSTÉO - ALLAITEMENT

Depuis plusieurs années déjà, Entraide Naturo-Lait offre des services d'ostéo-allaitement pour rendre l'allaitement moins douloureux et plus efficace. Depuis deux ans maintenant, nous avons le privilège de compter sur l'expertise de deux ostéopathes, Jennifer Dumont et Annie Vallières. Ces deux professionnelles d'expérience se relaient pour traiter les nouveau-nés qui présentent des difficultés mécaniques de succion nuisant à l'allaitement, et qui sont préalablement adressés à notre organisme par un professionnel de la santé. Comme pour les autres services d'Entraide Naturo-lait, les consultations d'ostéo-allaitement sont offertes gratuitement. Environ deux plages horaires par semaine sont dédiées à ce service et ce, toute l'année.

**92** CONSULTATIONS  
OSTÉO-ALLAITEMENT  
AU COURS DE L'ANNÉE 2022-2023



*J'ai consulté en ostéopathie pour corriger la prise de bébé. Dès le premier rendez-vous bébé était soulagé au niveau de son visage et la prise s'était améliorée. Jennifer m'a bien expliqué où elle travaillait et qu'est-ce qui aidait mon bébé. Elle m'a aussi donné des exercices à faire pour l'aider à soulager ses tensions buccales. J'ai adoré mon expérience!*

— Odessa, maman de Béatrice





# MATINÉES LACTÉES & PAUSES LACTÉES

Les Matinées lactées et Pauses lactées sont des rencontres postnatales que nous offrons dans plusieurs endroits à Québec et parfois en partenariat avec d'autres organismes.

De plus, pendant le temps chaud, nous avons eu la chance de tenir ces rencontres en plein-air, dans les parcs de quartier. Ces moments permettent de soutenir les nouvelles familles dans leur parentalité en leur offrant l'occasion de côtoyer ou du moins d'observer d'autres familles ayant un quotidien similaire au leur. Lors de ces rencontres, les parents ont accès à une balance qui leur permet de se sécuriser par rapport au gain de poids du bébé.

Les bébés aussi aiment les Matinées lactées! Il est intéressant pour eux d'observer d'autres dyades mères-enfants jouer ensemble. De plus, les échanges mère-à-mère peuvent être inspirants pour plusieurs parents. Nous croyons que normaliser ce que les nouvelles familles vivent au quotidien peut faire descendre la pression des parents, déjà sollicités par leur nouveau rôle de vie.

116 RENCONTRES  
POSNATALES



190 FAMILLES  
REJOINTES

Les rencontres sont habituellement libres, mais nous avons reçu quelques invités ou partenaires pour traiter de certains sujets:

- **Joujouthèque Basse-Ville** pour Maman bricole le 16 mai 2022
- **Isabelle Caron**, technicienne en diététique, pour la diversification alimentaire le 26 septembre 2022 et le 23 janvier 2023
- **Sexplique** pour la vie sexuelle après l'accouchement le 24 octobre 2022
- **Jennifer Dumont**, ostéopathe, pour le développement moteur des bébés le 5 décembre 2022



*Les Matinées lactées m'ont donné confiance en mon allaitement. Grâce aux discussions enrichissantes avec les mamans et au fait que les bébés ont l'opportunité de jouer ensemble, ce sont toujours de précieux moments pour mon fils en moi. J'étais hésitante à venir par peur de me comparer, mais c'est une des plus belles expériences de mon congé de maternité. Je me considère privilégiée d'avoir tous ces échanges semaine après semaine!*

— Marie-Anne, maman d'Henri



Nous aimerions profiter de ce rapport d'activités pour remercier nos fidèles partenaires qui ont permis un accès gratuit à leurs locaux pour la tenue des Matinées lactées:

- En Haute-ville, dans nos locaux du **YWCA**;
- En Basse-ville, en partenariat avec **Commun'Action 0-5**;
- Dans Vanier en partenariat avec **Ressources Parents Vanier** - organisme pour les familles;
- Dans Saint-Roch, au **Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec**;
- Dans Limoilou, dans les locaux du **Centre Mgr-Marcoux**.





## Nos services

# SACS DÉCOUVERTE

La pandémie a créé beaucoup d'isolement chez les nouveaux parents. Les occasions de voir d'autres familles interagir avec leur bébé étaient moins présentes. La distribution des sacs découverte permet aux parents d'avoir de nouvelles idées d'interaction avec leur enfant et d'avoir du matériel pour le stimuler au cours de ses premiers mois de vie.

Le jeu est un bon prétexte pour développer le lien parent-enfant, la motricité et le langage. Le parent est au centre de la découverte de son bébé: il est en action et à l'écoute et il se sent valorisé dans son rôle. Le bébé développe un lien significatif avec son parent, dans le plaisir et l'amour. Les parents apprécient ce don et sont émerveillés de voir toutes les possibilités d'interaction avec leur bébé !

# LES VOISINES

Le projet les Voisines Basse-Ville a été mis sur pied à l'automne 2016 grâce au Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) dans le cadre des projets du COCOGREN. Le projet Les Voisines offre un accompagnement personnalisé selon les besoins de la maman. Les besoins des mères sont très variables: aide à l'allaitement, briser l'isolement, connaître les ressources du quartier, diminuer l'anxiété face au nouveau rôle de maman, etc. Les mamans habitent les quartiers Saint-Roch et Saint-Sauveur ou sur leurs limites (Vanier et Limoilou, Haute-Ville). Un budget est aussi alloué pour chacune des mères pour combler un besoin ou favoriser la prise de contact (prendre un café, acheter des vêtements pour le bébé, offrir des mets préparés, etc.).

EN 2022-2023,  
**12 MAMANS**  
ONT PARTICIPÉ AU PROJET





## RENCONTRES PRÉNATALES

L'inscription s'effectue directement par les parents en ligne via le logiciel Calendly. Les rencontres se sont déroulées en mode virtuel et présentiel, durant la fin de semaine. Le tarif est laissé à l'appréciation des parents qui peuvent faire un don en ligne. La fréquentation en hausse nous confirme le besoin des parents de trouver de l'information en dehors des rencontres des CLSC ou en ligne via la plateforme du Ministère de la santé.



POUR L'ANNÉE 2022-2023,  
IL S'EST DONNÉ

**9**

RENCONTRES  
QUI ONT RASSEMBLÉ

**22**

COUPLES  
DE FUTURS PARENTS



### RENCONTRE PRÉNATALE EN COLLABORATION AVEC LE CIUSS

Cette action est financée par le fonds des RPGEA (rencontres prénatales des groupes d'entraide en allaitement) du COCOGREN (comité de concertation des groupes d'entraide en allaitement) via le PCNP (programme canadien de nutrition prénatale). Les parents visionnent aussi la vidéo «Les premières semaines de l'allaitement», financée et réalisée par le COCOGREN et diffusée dans toute la province et au-delà. Ces rencontres nous permettent de rencontrer plusieurs familles et donc de faire connaître nos services en plus d'outiller les parents pour leur allaitement.

POUR L'ANNÉE 2022-2023,  
ONT ÉTÉ EFFECTUÉES

**49**

CONSULTATIONS  
D'ALLAITEMENT  
À DOMICILE

DANS LE CADRE DU PROJET LOTUS



### PROJET CONCERTÉ EN PÉRINATALITÉ SOCIALE

## LE LOTUS

Entraide Naturo-Lait a la chance d'être partenaire d'un projet innovant dans la région, financé par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux. L'objectif de la périnatalité sociale est d'accompagner la maman et sa famille de la conception de l'enfant jusqu'à ses 5 ans. Le projet Le Lotus vise à rejoindre et soutenir une clientèle présentant divers facteurs de vulnérabilité et demeurant dans les quartiers centraux de Québec pour simplifier l'accès aux services existants du réseau, réduire les inégalités sociales de santé, et ainsi favoriser la création d'un réseau de soutien.

À l'image de la fleur, le projet Lotus est la collaboration harmonieuse de partenaires engagés dans un même but : l'épanouissement d'une femme, d'un enfant, d'une famille. Plusieurs acteurs sont impliqués dans ce projet. Pour le volet communautaire, en plus d'Entraide Naturo-Lait sont présents: le Service de périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec, Commun'Action 0-5 et le Collectif les Accompagnantes. Pour le réseau de la santé: la Maison des naissances de la Capitale nationale, les intervenantes OLO-SIPPE-JED (Jeunesse en difficulté), les CLSC Basse-ville, Limoilou et Vanier et la psychiatrie périnatale IUSMQ. La clinique médicale de proximité Saint-Roch et ses intervenants assurent le suivi médical des familles et sont le pivot du projet.

Sachant que la simplicité, la création d'un lien de confiance et la proximité des services sont des éléments clés dans l'adhésion aux soins, tout est organisé pour permettre aux femmes et leur famille d'aller chercher les services médicaux, sociaux et communautaires au même endroit (ou presque). La participation d'Entraide Naturo-Lait à ce projet

consiste à offrir tous les outils et l'aide nécessaire au succès de l'allaitement pour les femmes le désirant, de la période prénatale jusqu'à la fin de l'allaitement. Nous offrons des rencontres prénatales personnalisées, une consultation d'allaitement à domicile à la naissance du bébé et un accompagnement personnalisé tout au long de l'allaitement. Entraide Naturo-Lait offre également un soutien-gorge d'allaitement à chaque nouvelle maman et il est possible d'emprunter tire-lait et porte-bébé au besoin. Nous offrons aussi des rencontres post-natales qui permettent aux mères de se connaître entre elles et de découvrir les ressources de leur quartier.





CÉLÉBRATION DU

# 40<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

D'EXISTENCE D'ENTRAIDE NATURO-LAIT

C'est en 2022 que nous avons eu la chance de célébrer 40 années de présence auprès des familles dans la Grande région de Québec. En juin dernier, nous avons profité de la tenue de l'Assemblée générale annuelle pour organiser les festivités du 40e, auxquelles étaient conviées d'anciennes membres d'Entraide Naturo-Lait.

Après plusieurs mois de pandémie, il s'agissait d'un premier grand rassemblement pour beaucoup d'entre nous et une occasion rêvée pour que notre équipe actuelle puisse partager avec les anciens membres. C'était un moment privilégié pour nous retrouver et constater toutes ensemble de la vitalité de l'organisme.

La fête fut des plus réussies! Nous avons également souligné avec beaucoup d'émotion le départ à la retraite de la doyenne de notre organisme, Céline Loubier, qui était active dans l'équipe depuis les tous débuts d'Entraide Naturo-Lait.



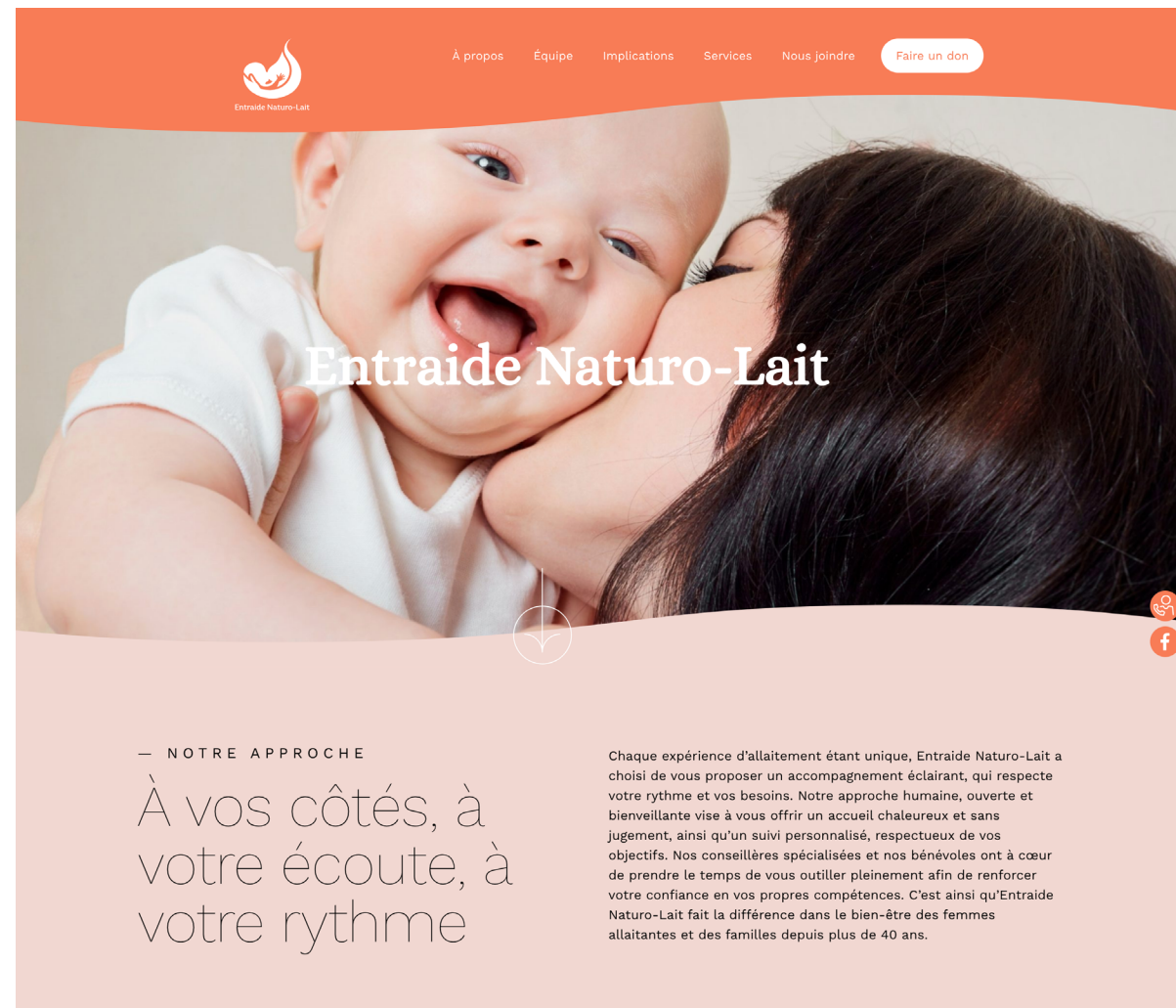
← Andrée Mainville, Mireille Bilodeau-Carrier, Flavie Ressiot, Alexandra Beaugard-Bouchard et Valérie Beaudet  
Céline Loubier →





## SITE WEB

Pour marquer nos 40 ans, il a été décidé qu'il était temps d'actualiser notre site web, qui avait grand besoin d'être remis à la page. C'est en juin 2022 que la nouvelle mouture a vu le jour, grâce à la collaboration de l'Agence de marque Caméléon qui a été partenaire dans ce projet. Nous sommes heureuses d'avoir à présent une plateforme moderne, à notre couleur, qui informe efficacement la clientèle des services d'Entraide Naturo-Lait. De plus, cette nouvelle page web permet à présent aux parents de nous rejoindre encore plus facilement via un formulaire de contact.



## COMPRESSES D'ALLAITEMENT

L'idée farfelue lancée au comité communications d'utiliser des compresses d'allaitement pour rejoindre les familles a mené à la création de nos belles compresses d'allaitement ! Nous avons fait fabriquer sur mesure des compresses d'allaitement personnalisées ENL, sur lesquelles figurent notre logo et nos coordonnées. Pour cette commande, nous avons fait appel à Marie-FIL, une petite entreprise locale qui se spécialise dans les produits zéro déchet et durables entièrement réalisés au Québec.

Ces compresses sont remises par les infirmières du CIUSSS lors de la première rencontre postnatale aux familles allaitantes. Les familles connaissent donc nos services et ont facilement sous la main nos coordonnées.

En plus de tisser des liens encore plus forts avec les intervenants du CIUSSS, nous espérons ainsi inviter les parents à contacter la ligne d'écoute au besoin.



## FORMATIONS

Nous croyons important et nécessaire que les membres de notre équipe ainsi que nos bénévoles aient accès à de la formation continue. Cette année, les coordonnatrices et certains membres de l'équipe ont pu enrichir leur connaissances en allaitement et en relations d'aide lors de différents événements.

Andrée, Sophie et Mélissa ont assisté au Colloque tenu à Drummondville en avril 2022, où étaient abordés le rôle du père et l'autonomisation des mères. En plus d'acquérir de nouvelles connaissances, les co-coordonnatrices ont pu passer un bon moment ensemble et ainsi solidifier leur équipe.

Comme chaque année en mai, nous avons acheté un accès aux conférences Gold, une série de conférences virtuelles internationales données par des experts en la matière. Ces conférences peuvent s'écouter en temps réel ou être écoutées à notre convenance, dans les semaines qui suivent. Plusieurs de ces conférences sont inspirantes pour les pratiques d'Entraide Naturo-Lait.

En septembre 2022, Andrée a assisté à la formation « Soutenir les pratiques parentales liées aux défis développementaux de l'enfant », organisée par le CIUSSS. Par la suite, en octobre, Andrée a également assisté à la journée des professionnelles en allaitement, aussi organisée par le CIUSSS. Y étaient présentées plusieurs études de cas sur plusieurs sujets: lactation induite, freins de langue et de lèvres, mastites, canaux bloqués, douleur aux mamelons et d'autres encore.

En novembre 2022 s'est tenue une journée reconnaissance des bénévoles, organisée par le COCOGREN. Les bénévoles de tous les groupes de soutien en allaitement de la région y étaient conviées. Cette rencontre a eu lieu au Domaine Maizerets, à Québec. Deux sujets y étaient présentés: « l'aspect visuel des seins, que peut-on conclure? » et « Retour à l'allaitement exclusif ». Les conférences étaient suivies d'un cocktail amical ayant pour but de socialiser avec les membres des autres groupes de soutien.

Un peu plus tard, toujours en novembre 2022, Andrée et Mélissa se sont rendues à Montréal pour le 35<sup>e</sup> Symposium de la Ligue La Leche. Le dossier de l'ajustement des coupoles de tire-lait est en plein chamboulement et c'était justement un des sujets de ce symposium.

Enfin, Sophie a représenté Entraide Naturo-Lait lors du Colloque d'Allaitement Québec qui s'est tenu le 25 mars dernier. Au programme: des présentations de la consultante Stéphanie Deschênes et de la consultante Marie-Hélène Lussier, toutes deux des collègues du comité de concertation COCOGREN, sur les nouveautés dans le monde de l'allaitement et sur le massage lymphatique des seins en contexte d'engorgement.

## STAGES D'OBSERVATION EN MILIEU DE TRAVAIL

Cette année, Entraide Naturo-Lait a été approché par le centre de formation professionnelle Fierboug pour aller présenter nos services à leurs étudiants en santé, assistance et soins infirmiers. Ceci a permis à environ une vingtaine d'étudiants et deux professeurs d'en apprendre davantage sur Entraide Naturo-Lait et sur l'allaitement en général par ricochet!

Nous avons également eu la chance d'accueillir deux étudiantes en soins infirmiers du cégep Ste-Foy qui, dans le cadre de leur cours promotion et prévention de la santé, désiraient connaître notre organisme. Nous les avons reçues en consultation et également accueillies aux Matinées lactées, où elles ont eu le privilège d'échanger avec les parents présents.

Nous croyons que ces expériences sont enrichissantes de toutes parts et permettent de développer une bonne collaboration interprofessionnelle avec les différents acteurs du milieu.



## NOS IMPLICATIONS

Nous tenons à souligner que notre organisme s'implique et s'inscrit dans différentes associations et affiliations:

- Communauté de pratique des consultantes en lactation de la région de Québec
- Mouvement allaitement du Québec (MAQ)
- Comité de concertation des groupes d'entraide en allaitement (COCOGREN)
- Comité régional en allaitement de la Capitale nationale (CRACN)
- Regroupement des organismes communautaires (ROC - 03)
- Association canadienne des consultantes en lactation (ACCL)
- Association québécoise des consultantes en lactation (AQC)
- Table régionale en périnatalité
- Concertation St-Sauveur
- Mobilisation Haute-Ville

## REMERCIEMENTS DES PARTENAIRES FINANCIERS

Nos actions ne pourraient être menées sans le support financier de:

- Programme de soutien aux organismes communautaires du Ministère de la Santé et des Services sociaux (PSOC)
- Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)
- Fondation Québec Philanthrope
- Ministère de la Santé et des Services Sociaux

Nous tenons également à remercier les familles qui démontrent l'appréciation des services qu'ils ont reçus chez Entraide Naturo-Lait en versant un don à notre organisme.



## ORIENTATIONS 2023-2024

La prochaine année sera dans la continuité des actions entreprises au cours de la dernière année mais aussi marquée par un processus de réflexion stratégique. Nous comptons donner suite aux pistes d'amélioration soulevées lors de notre lac-à-l'épaulé de la dernière année dans le but d'élaborer une planification stratégique structurée. En effet, notre organisation doit s'adapter aux nouvelles réalités des mamans pour toujours être en mesure de répondre à leurs besoins.

Au niveau des ressources humaines, nous souhaitons mettre à jour les contrats de travail des co-coordonnatrices afin qu'ils reflètent les conditions de travail définies dans la dernière année. Nous continuerons d'être à l'écoute de la réalité et des besoins exprimés.

Au niveau des finances, nous souhaitons atteindre une pleine maîtrise et surtout une aisance dans ce volet ô combien important pour notre organisation.

Pour ce qui est des communications, nous continuerons nos efforts de promotion de l'organisme et de mobilisation des bénévoles qui sera certainement influencée par nos réflexions stratégiques.

En terminant, il est possible qu'Entraide Naturo-Lait sollicite ses membres dans la prochaine année afin de vous impliquer dans ce volet stratégique. Nous vous remercions à l'avance pour votre disponibilité!







*Entraide-Naturo Lait est arrivé comme un grand soupir de soulagement dans les premiers jours de vie de ma maternité. Les consultations dans la douceur, sans jugement, m'ont redonné l'espoir d'allaiter mon bébé pour vivre ces moments de proximité avec lui tant désirés. La disponibilité et la proximité des ressources pour m'épauler, et plus tard le sentiment de communauté lors des matinées lactées, m'ont apporté la confiance et l'énergie de persévérer dans toutes nos péripéties. Aujourd'hui, je chéris ces moments privilégiés avec mon enfant en pensant au village immense qui nous soutient.*



— Marianne, maman de Nicolas



POUR PLUS D'INFORMATIONS

[entraidenaturolait.com](https://entraidenaturolait.com)





Entraide Naturo-Lait