



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024-2025

Entraide Naturo-Lait

Entraide Naturo-Lait
Groupe de soutien à l'allaitement

CRÉDITS

**Rédaction
et révision linguistique**
Toute l'équipe

**Conception graphique
et illustrations**
Marie-Michelle Lacroix

Témoignages
Rose - maman de Eden
Maude - maman de Barbara
Marie-Lee - maman de Mélilot
Marie-Laurence - maman de Liam et Gabriel
Marianne - bénévole et maman
de Mathis, Éloi et Flavie

TABLE DES MATIÈRES

04

Mot de la direction générale

08

Notre équipe

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

28

Rayonnement
& développement

- 28 Déménagement
- 30 Planification stratégique
- 31 Formations

05

Mot de la présidence

12

Nos services

- 13 Ligne d'écoute téléphonique
- 14 Consultations d'allaitement
- 16 Marrainage
- 17 Location de tire-lait
- 18 Ostéo-allaitement
- 19 Allaitement-portage

32

Autres initiatives
& remerciements

07

Entraide Naturo-Lait

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

33

Nos orientations
2025-2026

MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

Cette année fut sans contredit **une grande année pour Entraide Naturo-Lait** — une année de transformation, de réflexion et de consolidation. Elle a mis en lumière, encore une fois, la force du soutien entre parents, l'importance de l'entraide et la richesse du lien humain qui anime notre organisme depuis toujours.

Parmi les moments marquants, nous avons amorcé un **changement de gouvernance**, passant d'un modèle de co-coordination à une direction générale. Cette transition s'est faite dans un esprit de continuité et de collaboration, avec le souci de préserver nos valeurs fondamentales : le travail d'équipe, l'ouverture et la bienveillance. Ce changement structurel a renforcé notre capacité d'action, tout en gardant vivant le lien de proximité entre les membres de l'équipe.

Nous avons également eu le bonheur de **déménager dans un nouvel espace collaboratif** au cœur du quartier St-Sauveur, que nous partageons avec Commun'action 0-5 et le Collectif Les Accompagnantes. Ce lieu chaleureux, ouvert sur la communauté, nous permet d'être encore plus accessibles et de renforcer les synergies avec des partenaires engagés auprès des familles.

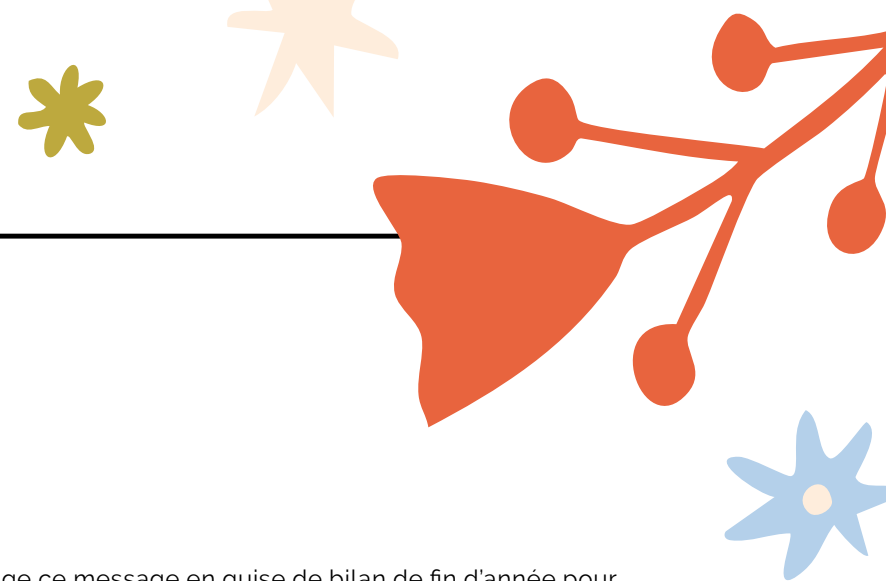
Autre étape importante : nous avons effectué une **démarche de planification stratégique** pour réfléchir collectivement à nos priorités, à notre vision à long terme et aux besoins changeants des familles que nous accompagnons. Cet exercice mobilisateur nous permet de poser les bases d'un avenir solide, aligné avec notre mission et ancré dans la réalité de notre milieu.

Tout au long de l'année, grâce à l'implication précieuse de nos bénévoles et de nos partenaires, nous avons pu répondre à une grande diversité de besoins, avec chaleur et authenticité. Chaque geste, chaque présence, chaque écoute a contribué à créer un filet de soutien autour des familles.

Entraide Naturo-Lait poursuit son chemin avec cœur, agilité et détermination. Merci à toutes celles et ceux qui, de près ou de loin, font vivre notre mission.

Solidairement,

Andrée Mainville
Directrice générale



MOT DE LA PRÉSIDENTE

C'est avec beaucoup de fierté que je vous partage ce message en guise de bilan de fin d'année pour **Entraide Naturo-Lait**. Cette dernière année a été marquée par de grandes avancées, des réflexions profondes et un engagement collectif remarquable.

Parmi les moments forts de notre parcours, impossible de passer sous silence notre déménagement. Après plusieurs années à desservir notre communauté à partir des locaux d'un autre organisme, nous avons quitté ce secteur pour établir notre propre espace, au cœur d'un tout nouveau milieu. Ce changement représente bien plus qu'un simple déménagement : nous partageons désormais un lieu vivant et porteur avec deux autres organismes qui offrent des services complémentaires aux nôtres. Quelle chance incroyable de voir ce grand projet prendre forme et se concrétiser !

Un autre jalon important a été la réalisation de notre planification stratégique. Ce processus rigoureux et profondément humain nous a permis de mieux définir qui nous sommes, où nous voulons aller, et surtout, comment y parvenir ensemble.

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance envers les membres du conseil d'administration, notre équipe permanente et nos précieuses bénévoles. Chacune, à sa manière, a contribué à nourrir ces grandes étapes avec cœur, idées et implication. C'est un véritable privilège de pouvoir compter sur une équipe aussi engagée, bienveillante et alignée avec notre mission.

L'énergie qui anime **Entraide Naturo-Lait** se reflète dans chacune de ses actions : l'accompagnement des familles, le soutien à l'allaitement, le développement de nouveaux projets et la volonté constante d'évoluer.

Je veux aussi souligner le travail exceptionnel de notre équipe de travail. Leur capacité à innover, à porter une vision claire et à garder le cap sur le bien-être des familles est une véritable force pour l'organisme.

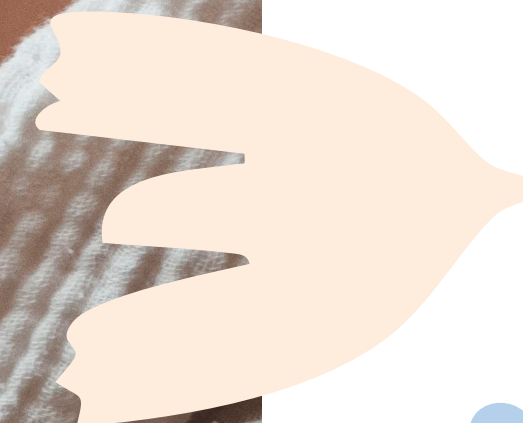
Enfin, je remercie du fond du cœur toutes celles qui, bénévolement, contribuent à faire vivre notre mission. Votre temps et votre présence ont un impact immense dans la vie des familles que nous soutenons.

Ce bilan reflète la richesse humaine et l'engagement sincère qui animent notre organisme. Grâce à cette belle énergie collective, Entraide Naturo-Lait est bien outillé pour poursuivre sa mission avec sens et solidité. La suite s'annonce prometteuse, et je me réjouis de continuer cette belle aventure à vos côtés.

Valérie Beaudet
Présidente du conseil d'administration



À PROPOS D'ENTRAIDE NATURO-LAIT



Entraide Naturo-Lait

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 plus de 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.





La ligne d'écoute pour moi, c'est l'occasion de pouvoir écouter les mamans, les conseiller, les aider et partager mes connaissances avec elles. Je redonne au suivant, car sans l'aide des bénévoles à mes propres débuts en allaitement, je n'aurais jamais réussi! Chaque maman a une histoire unique, c'est beau de les voir tout donner pour l'allaitement de leur bébé.

— Marianne, bénévole et maman de Mathis, Éloi et Flavie



NOTRE ÉQUIPE ET SES PRÉCIEUSES BÉNÉVOLES !



L'ÉQUIPE DE TRAVAIL



Andrée Mainville
Directrice générale



Sarah Magnan
Coordonnatrice des services



Sophie Lapierre
Consultante en lactation
certifiée IBCLC



Mélissa Morin
Consultante en lactation
certifiée IBCLC et
monitrice de portage



Andrée-Ann Bordeleau
Animatrice



Lorraine Loughheed
Comptable

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

Solutions comptables Groupe RDL
Jennifer Dumont, ostéopathe D.O.
Annie Vallières, ostéopathe

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nos administratrices pour l'année 2024-2025:

- **Valérie Beaudet**, présidente
- **Flavie Rassicot**, vice-présidente
- **Mireille Bilodeau-Carrier**, secrétaire
- **Gabrielle Salva**, trésorière
- **Marie-Audrey Turmel**, administratrice
- **Marie-Anne Bérubé**, administratrice
- **Karine Ste-Marie**, administratrice



Marie-Audrey Turmel, Marie-Anne Bérubé, Gabrielle Salva, Mireille Bilodeau-Carrier, Karine Ste-Marie, Valérie Beaudet et Flavie Rassicot.

L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES

Entraide Naturo-Lait a eu la chance de pouvoir compter sur une équipe dynamique de **trente bénévoles** en 2024-2025! Présentes chaque jour, de 9 h à 21 h, elles assurent la permanence de notre ligne d'écoute avec bienveillance, écoute et une grande générosité. Leur accompagnement fait toute la différence pour les parents qui traversent des moments de questionnement ou de doute.

L'esprit d'entraide est aussi bien présent au sein du groupe de bénévoles. Un groupe Facebook privé

permet de garder le lien au quotidien, de poser des questions, de partager des ressources et de s'encourager. Les rencontres mensuelles jouent un rôle important dans la création de liens solides, le partage d'expériences et le développement de nouvelles compétences.

Leur engagement concret contribue directement à faire vivre la mission d'Entraide Naturo-Lait, en maintenant un service humain, chaleureux et accessible pour toutes les familles qui en ont besoin.



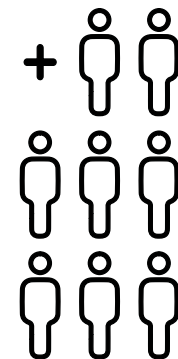
LES SERVICES QUI SONT OFFERTS CHEZ NOUS !

Nos services

LIGNE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

La ligne d'écoute constitue souvent la première porte d'entrée vers les services d'Entraide Naturo-Lait. Elle est tenue par des bénévoles d'expérience : des mères ayant allaité, formées pour offrir une écoute bienveillante et un accompagnement respectueux aux familles allaitantes. Ces bénévoles reçoivent une formation de base en relation d'aide et en allaitement, et ont également l'opportunité de participer à des rencontres de formation continue abordant des sujets variés liés à la périnatalité, afin d'enrichir leurs connaissances et de mieux répondre aux besoins des familles.

30 BÉNÉVOLES ACTIVES EN 2024-2025



4 380
HEURES
D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

500
APPELS REÇUS
76 BORDEREAUX REMPLIS

230
FORMULAIRES DE CONTACT
REMPIS VIA LE SITE WEB

26
MESSAGES EN PRIVÉ
REÇUS SUR LA PAGE D'ENL

29 avril 2024 - Conférence Gold

2 juin 2024 - Sortie au Parc Ferland avec le Minibus 1, 2, 3 Go! Limoilou

17 juin 2024 - Assemblée générale annuelle

23 septembre 2024 - Mise à jour des services

3 novembre 2024 - Rencontre de planification stratégique

11 novembre 2024 - Formation *Impact intervention durant la naissance*

23 novembre 2024 - Journée reconnaissance avec les autres bénévoles du COCOGREN

11 janvier 2025 - Fête familiale de Noël au Centre Durocher

27 février 2025 - Visite de nos nouveaux locaux et présentation de la planification stratégique

31 mars 2025 - Formation *Comment intervenir auprès des familles ayant un vécu semblable au nôtre.*

CONSULTATIONS D'ALLAITEMENT

Nos consultations d'allaitement ont lieu dans nos locaux, sur rendez-vous, dans un environnement calme et accueillant. Elles offrent aux parents un soutien concret pour améliorer la mise au sein, effectuer un suivi du poids du bébé, et recevoir des conseils personnalisés ainsi que des stratégies adaptées à leur situation.

Lors de chaque consultation, nous avons à cœur de respecter le rythme, les choix et les objectifs d'allaitement de chaque parent, quels qu'ils soient. Notre approche, à la fois professionnelle et empreinte de douceur et de bienveillance, vise à créer un climat de confiance où les parents se sentent écoutés, valorisés et de plus en plus compétents dans leur rôle.

Les familles peuvent être référées par le CLSC, ou encore par les bénévoles de notre ligne d'écoute, lorsque des besoins plus spécifiques sont identifiés.

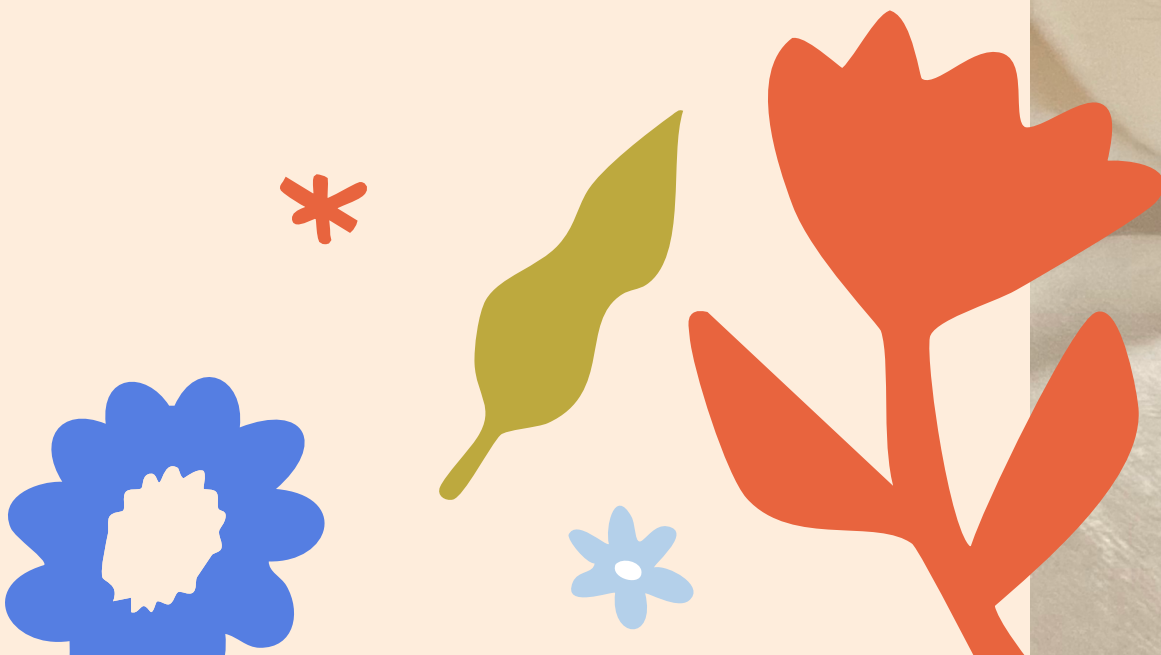


CETTE ANNÉE

703

CONSULTATIONS
EFFECTUÉES, RÉPARTIES
COMME SUIV...

- 427 consultations en présence pour des soucis d'allaitement
- 65 consultations d'ostéo-allaitement
- 16 consultations de portage et allaitement
- 80 consultations téléphoniques et virtuelles par les consultantes
- 115 rendez-vous pour achat et location de matériel d'allaitement



MARRAINAGE

Initialement mis en place pendant la pandémie, le service de marrainage est aujourd'hui bien ancré dans l'offre d'Entraide Naturo-Lait. De plus en plus populaire auprès des familles, il représente un accompagnement personnalisé, souple et humain, qui peut s'étendre tout au long du parcours d'allaitement.

Dans la dernière année, pas moins de 40 jumelages ont été réalisés grâce à l'implication de 15 bénévoles / marraines. Le service peut être demandé dès la grossesse, ce qui permet de créer un lien de confiance en amont et de préparer les parents à l'arrivée du bébé et aux débuts de l'allaitement.

Certaines familles nous contactent après la naissance, lorsqu'un besoin de soutien plus soutenu se fait sentir. Dans ces moments, la présence d'une marraine fait toute la différence : elle offre une écoute rassurante, un accompagnement continu, et oriente vers nos autres services au besoin.

40
JUMELAGES



ONT ÉTÉ EFFECTUÉS EN 2024-2025
QUI ONT IMPLIQUÉ



15
BÉNÉVOLES /
MARRAINES



Merci d'avoir saisi mes besoins et ma situation familiale de sorte à ce que ses conseils ont fait sens pour moi, ce qui m'a beaucoup rassuré. Je suis fière de mes 8 mois d'allaitement exclusifs avec mes jumeaux et j'ai envie de poursuivre encore longtemps. Au-delà de ses compétences professionnelles, j'ai la chance de découvrir une humaine remplie de bonté et de bienveillance. Merci Entraide Naturo-Lait de faire toute la différence en rendant la maternité plus douce.

— Marie-Laurence, maman de Liam et Gabriel



LOCATION DE TIRE-LAIT



Parfois, les parents ont besoin de ressources supplémentaires pour atteindre leurs objectifs d'allaitement, et un tire-lait de qualité hospitalière peut s'avérer nécessaire.

C'est pourquoi nous mettons à disposition une flotte de tire-lait en location directement dans nos locaux. Nous proposons également à la vente divers accessoires d'allaitement, tels que des tire-laits à usage personnel, des soutien-gorge d'allaitement et des pièces pour tire-lait.

Les tarifs de location et de vente sont harmonisés avec ceux des autres groupes de soutien à l'allaitement, assurant ainsi que tous les groupes communautaires appliquent les mêmes prix. Cela permet d'assurer une accessibilité équitable aux équipements nécessaires.

Ces services contribuent de manière significative à la réussite de l'allaitement. En fournissant aux parents les outils dont ils ont besoin, nous les aidons à surmonter les défis temporaires et à poursuivre leur allaitement dans des conditions plus favorables, renforçant ainsi leur confiance et leur autonomie.

De plus, nous collaborons régulièrement avec les CLSC locaux pour soutenir les familles en situation de vulnérabilité, afin de nous assurer que tous les parents aient les mêmes opportunités de réussir leur allaitement.

AU COURS
DE L'ANNÉE
2024-2025,
95 PRÊTS DE
TIRE-LAIT



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

OSTÉO-ALLAITEMENT

Depuis plusieurs années, Entraide Naturo-Lait propose des services d'ostéo-allaitement pour rendre l'allaitement plus confortable et efficace. Ce soutien est particulièrement bénéfique pour les mères qui rencontrent des difficultés liées à la douleur ou à une mauvaise efficacité de la succion.

Depuis quatre ans, nous avons le privilège de collaborer avec deux ostéopathes expérimentées, Jennifer Dumont et Annie Vallières, qui se relaient pour traiter les nouveau-nés présentant des troubles

mécaniques de succion, souvent à l'origine de complications lors de l'allaitement. Ces bébés sont généralement orientés vers notre organisme par un professionnel de la santé.

Comme pour tous nos services, les consultations d'ostéo-allaitement sont offertes gratuitement. Environ deux plages horaires par semaine sont réservées à ce service, et ce, tout au long de l'année, afin d'assurer une disponibilité constante pour les familles qui en ont besoin.



65 CONSULTATIONS OSTÉO-ALLAITEMENT
AU COURS DE L'ANNÉE 2024-2025



ALLAITEMENT-PORTAGE

Les consultations allaitement/portage d'Entraide Naturo-Lait sont des rencontres personnalisées qui offrent aux parents l'opportunité de se familiariser avec des pratiques simples et efficaces pour faciliter leur quotidien, tout en recevant des conseils pratiques en allaitement.

Le portage de bébé, que ce soit avec une écharpe ou un porte-bébé préformé, permet une grande proximité parent-enfant, favorisant ainsi le développement affectif et physique du bébé. Il constitue également un excellent moyen pour les parents de se sentir plus à l'aise tout en répondant aux besoins de leur enfant. Mélissa Morin, consultante en lactation et monitrice de portage certifiée, accompagne les familles dans l'apprentissage de ces techniques.

Afin de rendre le portage accessible à toutes les familles, nous avons mis en place, depuis 2021, un système de prêt de porte-bébés pour celles qui n'en possèdent pas encore. Nous mettons à disposition une flotte de porte-bébés pour répondre à cette demande.



AU COURS
DE L'ANNÉE
2024-2025

16 CONSULTATIONS
DE PORTAGE



21 PORTE-BÉBÉ
PRÊTÉS GRATUITEMENT



**MATINÉES LACTÉES
& PAUSES LACTÉES**

MATINÉES LACTÉES & PAUSES LACTÉES

Les Matinées lactées et les Pausés lactées sont des rencontres postnatales que nous organisons dans plusieurs quartiers de Québec, parfois en collaboration avec d'autres organismes communautaires. Ces moments de rassemblement offrent un espace bienveillant et informel où les familles peuvent se déposer, échanger et trouver du soutien dans leur quotidien.

Durant la saison chaude, ces rencontres ont même lieu en plein air, dans les parcs de quartier, ce qui permet aux familles de profiter de l'été tout en bénéficiant d'un accompagnement accessible.

Ces activités visent à soutenir les nouvelles familles dans leur parentalité, en leur offrant l'occasion de côtoyer, ou simplement d'observer, d'autres parents vivant des réalités similaires. Une balance

pour bébé est mise à leur disposition sur place, ce qui permet de suivre le gain de poids et d'offrir un sentiment de sécurité supplémentaire aux parents.

Et les bébés aussi y trouvent leur compte ! Ces moments leur permettent de socialiser en douceur, en observant d'autres dyades mère-enfant interagir et jouer ensemble. Pour les parents, les échanges sont souvent riches et inspirants. En créant un espace où l'on normalise les hauts et les défis du quotidien parental, nous aidons à alléger la pression que peuvent ressentir les parents dans cette grande transition de vie.

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

- 13 mai 2024 : Matinée musicale avec Jeunes Musiciens du Monde
- 15 octobre 2024 : Matinée portage avec prêt de porte-bébé
- 30 octobre 2024 : Matinée spéciale Halloween avec parcours de psychomotricité
- 16 décembre 2024 : Matinée spéciale Noël avec croissants



Elles nous ont permis de rencontrer le reste de l'équipe et de partager avec d'autres familles les difficultés, mais surtout les bonheurs de la parentalité. Voir des gens qui vivent la même expérience que soi, c'est rassurant et plaisant, mais c'est surtout rassembleur. Les lundis matins m'ont aidée à surmonter mon isolement de nouvelle maman.

— Marie-Lee, maman de Mélilot



EN 2024-2025,

103 
RENCONTRES
POSNATALES

 **156**
FAMILLES
REJOINTES



SACS DÉCOUVERTE

Ce projet propose aux familles un petit sac contenant quelques jouets d'éveil soigneusement choisis ainsi qu'un livre cartonné pour les tout-petits. Ces sacs, pensés pour soutenir le développement des bébés tout en valorisant le rôle parental, ont suscité un engouement immédiat auprès des familles.

Devant cet enthousiasme, nous avons souhaité pérenniser le projet, et avons eu la chance d'obtenir en 2023 un financement de 12 150 \$ du Fonds d'aide au développement du milieu des caisses Desjardins. Ce soutien nous permettra de distribuer 100 sacs par année pendant trois ans, et ainsi de rejoindre encore plus de familles.

La distribution des sacs découverte donne aux parents des idées concrètes d'activités à faire avec leur

bébé, tout en leur fournissant le matériel nécessaire pour stimuler son développement dès les premiers mois. Le jeu devient alors un outil puissant pour renforcer le lien d'attachement, développer la motricité, le langage, et le plaisir d'être ensemble.

À travers ces moments partagés, le parent devient un acteur actif et attentif de la découverte de son enfant. Ce sentiment de compétence et de connexion renforce sa confiance dans son rôle, tandis que le bébé, baigné dans l'attention et l'amour, développe un lien significatif et sécurisant avec son parent.

Les familles qui reçoivent ce sac sont touchées et reconnaissantes, souvent surprises de toute la richesse contenue dans ce simple geste, et des multiples possibilités d'interaction qu'il ouvre avec leur bébé.

LAIT FICELLES

Lait Ficelles est un projet concerté des cinq groupes de soutien en allaitement de la région. Le COCOGREN est fiduciaire de la subvention reçue du Programme de subventions de projets liés aux activités de promotion de la santé et de prévention (PSAPP) du Plan d'action régional de santé publique de la Capitale-Nationale. Sur deux ans, nous animerons des ateliers pour quatre cohortes de mamans, référées en majorité par l'équipe d'intervenantes OLO-SIPPE.

Le projet Lait-Ficelles a comme fil conducteur l'attachement parental. Nos cohortes sont composées de six familles afin de favoriser les échanges, le lien de confiance et la collaboration mutuelle. Elles participent à quatre ateliers proposant différentes thématiques liées à la fois à l'allaitement, l'attachement

et les besoins du bébé. Les thèmes abordés sont le sommeil du nourrisson, le portage et le peau-à-peau, le développement global du bébé par le jeu et la diversification alimentaire. Pour chaque atelier, une collation est offerte ainsi que des cadeaux (prêt d'un porte-bébé, abonnement à la Joujouthèque Basse-Ville, sac de jouets, etc.).

En 2024-2025, nous avons tenu la cohorte du printemps en Basse-Ville à Commun'action 0-5 et celle de l'automne à Ressources Parents Vanier. Au-delà de l'apport des ateliers, le contact entre mères sur une base régulière permet une belle cohésion dans le groupe. Lait Ficelles permet aussi aux familles de découvrir une ressource famille dans leur quartier qui regorge d'activités.



exemple
de contenus du sac
découverte

RENCONTRES PRÉNATALES

Les futurs parents sont à la recherche d'informations pour se préparer à l'arrivée d'un nouveau-né. Les rencontres prénatales dans nos locaux offrent l'occasion d'en apprendre sur les premières semaines de vie, le démarrage de l'allaitement et nos services pour les soutenir. Nous avons vu, dans la dernière année, une augmentation de parents de deuxième enfant souhaitant être mieux outillés. Les participants ont l'espace pour poser leurs questions et surtout discuter de leur réalité parentale à venir. Il n'est pas rare de revoir les parents qui ont assisté à ces rencontres dans nos services en postnatal. La présence à la rencontre prénatale est comme l'ouverture d'un filet de sécurité autour des familles qui entament l'aventure de l'allaitement pour une première fois mais aussi pour une deuxième fois.

RENCONTRES PRÉNATALES EN COLLABORATION AVEC LE CIUSSS

Cette action est financée par le fonds des Rencontres prénatales des groupes d'entraide en allaitement (RPGEA) du Comité de concertation des groupes d'entraide en allaitement (COCOGEN) via le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP). Les rencontres ont lieu en ligne et en salle et sont animées en collaboration avec les infirmières de CLSC. Malgré que le format en ligne facilite l'accessibilité, les rencontres en salle, qui ont lieu une fois par trimestre, sont très appréciées.

Nous offrons lors de ses rencontres, le visionnement de la vidéo « Les premières semaines de l'allaitement », financée et réalisée par le COCOGEN. Ces rencontres nous permettent d'outiller les parents pour l'arrivée de leur nouveau-né et le démarrage de l'allaitement ainsi que de leur présenter les services disponibles dans la région de la Capitale-Nationale.

POUR L'ANNÉE 2024-2025,
IL S'EST DONNÉ

8
RENCONTRES

QUI ONT RASSEMBLÉ

70
PARTICIPANTS FUTURS
PARENTS

EN 2024-2025, NOTRE ANIMATRICE A TENU

9 RENCONTRES
QUI ONT REJOINT

357 FUTURS
PARENTS

PROJET CONCERTÉ EN PÉRINATALITÉ SOCIALE

LE LOTUS



Entraide Naturo-Lait est partenaire d'un projet innovant dans la région, financé par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux. Plusieurs acteurs sont impliqués dans ce projet. Pour le volet communautaire, en plus d'Entraide Naturo-Lait sont aussi présents: Commun'action 0-5, le Collectif les Accompagnantes et le Centre Multiethnique de Québec. 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.

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.

Notre participation 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. Nos services adaptés pour les mères Lotus nous permettent d'offrir un service personnalisé et adapté aux besoins de chaque famille.

Notre consultante en lactation IBCLC a effectué une quarantaine de visites à domicile suite à la naissance de bébé. Elle a pu aider les mères à mettre leur bébé au sein avec plus de confort et à rendre la tétée plus efficace. Nous remettons à chaque mère un soutien-gorge d'allaitement ainsi que le matériel d'allaitement dont elle a besoin pour faciliter son quotidien. Nous avons prêté une vingtaine des tire-laits aux familles qui requièrent cet outil pour assurer la pérennité de leur allaitement. Notre consultante réfère aussi les bébés ayant des difficultés mécaniques de succion à une consultation d'ostéo-allaitement.

Nous avons prodigué un accompagnement personnalisé pour les mères qui le souhaitent pour les soutenir à chaque étape de leur allaitement. L'accompagnement d'une vingtaine de mères s'est majoritairement fait par téléphone mais s'est aussi effectué lors de visites à domicile.

Nous avons tenu des rencontres postnatales, en Basse-Ville, à Vanier et dans Limoilou, pour répondre aux questions des mères et pour peser bébé au besoin. Au cours de ces rencontres, nous avons abordé les sujets amenés par les mères tels que l'allaitement de nuit, le sevrage, l'allaitement et la relation entre l'allaitement et l'introduction de l'alimentation.

Nous avons aussi prêté aux mères qui le souhaitent un porte-bébé pour faciliter le quotidien et entretenir une relation de proximité entre elles et leurs bébés.

«
Votre organisme m'a été d'une très grande aide. Les intervenantes sont super gentilles et toujours à l'écoute. Elles m'accompagnent dans mon rôle de maman primipare. Aujourd'hui, je suis fière de mener à bien mon rôle de maman monoparentale et sans famille au Canada, merci.
»

— Rose, maman de Eden

DÉMÉNAGEMENT :

UN NOUVEAU CHAPITRE POUR ENTRAIDE NATURO-LAIT

Cette année, Entraide Naturo-Lait a amorcé un tournant important avec la relocalisation de ses activités. Alors que le YWCA de Québec, en pleine croissance, devait reprendre les locaux que nous occupions depuis nos débuts, nous avons dû envisager un nouveau lieu pour poursuivre notre mission. C'est avec reconnaissance pour les années d'accueil et de soutien passées au sein de cette institution que nous avons entrepris cette transition vers un espace mieux adapté à notre évolution.

Nous avons eu l'immense bonheur d'emménager dans de nouveaux locaux partagés avec deux partenaires de confiance : Commun'action 0-5 et Le Collectif Les Accompagnantes. Cette cohabitation stratégique nous permet de renforcer nos liens et de bâtir ensemble un véritable continuum de services pour les familles, depuis la grossesse jusqu'aux cinq ans de l'enfant. Qu'il s'agisse de soutien à l'allaitement, d'accompagnement périnatal, d'activités parent-enfant ou de services en lien avec le développement des tout-petits, les familles peuvent désormais retrouver en un seul lieu, au Nid, des ressources complémentaires, coordonnées et humaines.

Nos nouveaux locaux, situés au 140 rue Saint-Vallier Ouest, nous offrent un pignon sur rue lumineux et accueillant, dans un espace pensé pour le bien-être des familles. Facilement accessible à pied, en transport en commun ou en voiture, cet emplacement central au cœur du quartier Saint-Sauveur favorise la proximité avec les familles que nous accompagnons, tout en augmentant notre visibilité auprès de la communauté.

Ce déménagement représente bien plus qu'un simple changement d'adresse : il marque le début d'une nouvelle phase de développement, tournée vers la collaboration, l'accessibilité et la consolidation de notre mission. Nous sommes fières de faire partie d'un espace vivant, inclusif et à l'image des familles que nous soutenons au quotidien.



le nid
Ressources périnatales
et familiales

LE NID : BIENVENUE AU 140 RUE SAINT-VALLIER OUEST !



Stéphanie Viger (*Collectif Les Accompagnantes*), Julie Huot (*Commun'action 0-5*) et Andrée Mainville (*Entraide Naturo-Lait*) lors de la signature du bail.



PLANIFICATION STRATÉGIQUE :

UNE VISION CLAIRE POUR LES ANNÉES À VENIR !

À l'automne 2024, Entraide Naturo-Lait a amorcé un important travail de réflexion collective afin de tracer les grandes orientations de son développement pour les années 2025 à 2030. Cette planification stratégique, menée avec la consultante Anaïs-Monica McKay, a été nourrie par les voix des membres du conseil d'administration, de l'équipe de travail, des bénévoles, des utilisatrices et des partenaires.

Le processus, à la fois rigoureux et inclusif, a permis de faire émerger une vision commune : celle d'un organisme toujours plus accessible, bienveillant et ancré dans les réalités actuelles des familles. **Trois priorités** guideront nos actions dans les prochaines années :

- Consolider notre présence dans notre nouveau lieu en Basse-Ville;
- Adapter nos services aux nouvelles réalités parentales;
- Renforcer l'engagement et le soutien offert à nos bénévoles.

Cette démarche marque un nouveau départ, dans la continuité de notre mission : offrir aux familles un accompagnement humain, respectueux et sans jugement, tout au long de leur parcours d'allaitement.



FORMATIONS

L'équipe d'Entraide Naturo-Lait est convaincue qu'il est essentiel d'avoir accès à de la formation continue. Cette année, nous avons continué de saisir les occasions pour enrichir nos connaissances entre autres en allaitement, en relation d'aide, et en compétences multiculturelles. Nous avons aussi, dans le cadre du changement de gouvernance, reçu une formation pour nous soutenir dans nos communications, nos décisions communes et nos rétroactions.

Cette année encore, Entraide Naturo-Lait s'est procuré un accès aux conférences Gold, une série de conférences virtuelles internationales données par des experts en la matière. Plusieurs de ces conférences sont inspirantes pour les pratiques d'Entraide Naturo-Lait. Ses formations permettent d'enrichir le savoir de toute l'équipe et même celui de nos bénévoles lors d'une soirée commune où nous écoutons une conférence et échangeons sur le sujet.

Voici les formations suivies par les membres de l'équipe durant l'année 2024-2025 :

- **17 et 18 avril 2024** : Introduction à la négligence et au repérage de situations à risque offert par l'équipe Élan Famille
- **30 avril et 27 mai 2024** : Communication, décision et rétroaction créée et donnée par Maude Chalvin
- **Avril et mai 2024** : Conférences Gold
- **1er octobre 2024** : Journée des professionnelles en allaitement organisée par la Direction régionale de santé publique de Montréal
- **21 novembre 2024** : Grande matinée des tout-petits du CIUSSS de la Capitale-Nationale
- **22 novembre 2024** : Colloque du SRPFIQ
- **23 novembre 2024** : Journée de reconnaissance des bénévoles COCOGREN - Santé mentale et allaitement
- **17 décembre 2024** : Atelier sur l'allaitement de la Maison Bleue
- **13 février 2025** : Atelier sur la stimulation sensorielle et son impact sur le langage chez les tout-petits de la Maison Bleue
- **18 février 2025** : Communication interculturelle offert par la Ville de Québec
- **18 février 2025** : Pratiques inclusives en contexte interculturel offert par la Ville de Québec
- **19 et 26 février 2025** : Traumas complexes du CREMIS
- **26 mars 2025** : Intervenir en contexte de pauvreté auprès des familles de la Direction de la Santé Publique

Notre engagement à enrichir nos connaissances se maintient dans le temps et nous permet de mettre en place des nouvelles façons de faire pour prendre soin des familles qui viennent vers nous.

NOS IMPLICATIONS

Nous tenons à souligner que notre organisme s'implique sur différentes tables de concertation 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)
- Ligue La Leche
- 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 québécoise des consultantes en lactation (AQC)
- Table régionale en périnatalité
- Concertation St-Sauveur
- Mobilisation Haute-Ville
- Initiative Certifié-Familles
- Table des partenaires l'Initiative 1, 2, 3, Go! Limoilou

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)
- Caisse populaire Desjardins
- 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 2025-2026

- Inauguration de nos nouveaux locaux
- Mise en place d'une stratégie de communication et de visibilité pour le Nid
- Optimisation des moyens de contacts pour garantir une réponse rapide aux familles



Toutes celles que j'ai côtoyées à Entraide Naturo-Lait ont été si disponibles pour moi... Lorsque je les ai contactées quelques jours après mon accouchement, on m'a rapidement offert un rendez-vous afin que je puisse me procurer mon tire-lait, puis on m'a mise en contact avec une marraine d'allaitement. Elle-même s'est montrée très disponible à mon égard en m'invitant à la contacter au moindre doute - et c'est ce qui m'a le plus réconfortée dans un monde qui tourne trop vite : que l'on m'offre du temps, que l'on m'encourage à parler et à poser toutes mes questions, sans me signifier que je devais me dépêcher. Je me sens infiniment reconnaissante et désormais, j'espère pouvoir offrir cette même qualité d'attention aux mamans qui m'entourent.



— Maude, maman de Barbara



POUR PLUS D'INFORMATIONS

entraidenaturolait.com





Entraide Naturo-Lait