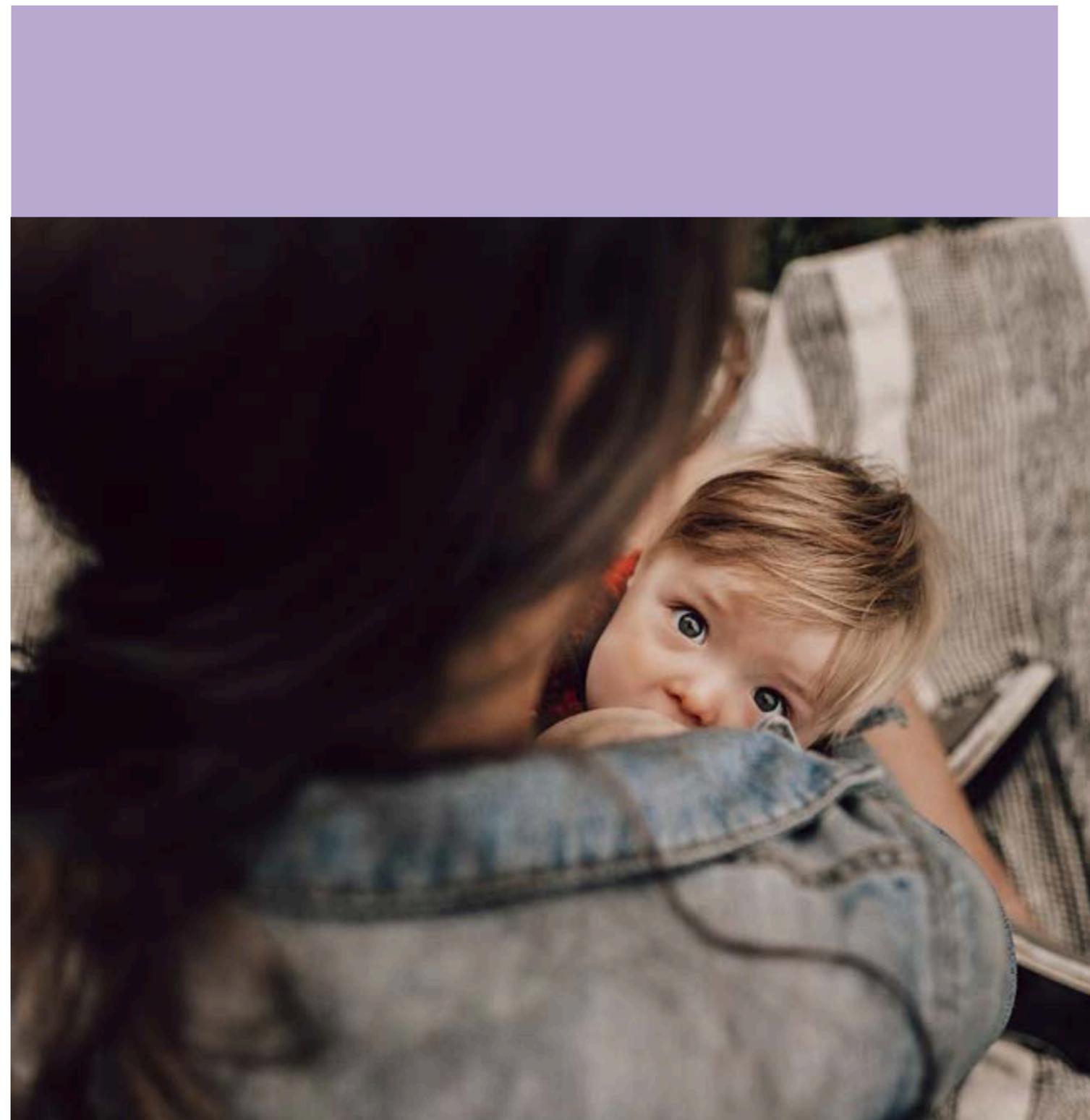


Rapport d'activité

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES 2023-2024



Nourri-
Source
LAURENTIDES



Crédit photo Roxane Michel





Marie-Pier Désormeaux
Présidente du conseil d'administration
Crédit photo Malad communication

Mot de la présidente

C'est toute une année qui se termine pour Nourri-Source Laurentides. Plusieurs projets de grande importance se sont concrétisés ou ont pris de l'ampleur cette année. Malgré les hauts et les bas, notre équipe de la permanence a su garder le cap et emmener l'organisme au-delà de nos attentes au conseil d'administration. C'est avec fierté que l'organisme a maintenu son rôle rassembleur tant au niveau des familles, des bénévoles, mais aussi des partenaires et des professionnels de la santé. L'objectif d'étendre nos services sur tout notre territoire tant au sud qu'au nord s'est vu réalisé. L'ouverture du point de service de Sainte-Agathe est un grand succès et celui de Boisbriand est en plein envol. Pour ma part, c'est avec tristesse que je quitte le bateau de Nourri-Source. Après 5 ans au sein du conseil d'administration, 3 ans à la présidence et un total de 9 ans de bénévolat à Nourri-Source Laurentides, je laisse fièrement un organisme vivant, autonome et extrêmement bienfaisant pour toutes les familles allaitantes des Laurentides. Je tiens à remercier mes collègues au sein du conseil d'administration avec lesquels j'ai collaboré toutes ces années ainsi que Alexia et son équipe sans lesquels Nourri-Source ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. Attachez votre soutien-gorge, Nourri-Source a encore plein de projets dans son porte-bébé !

À bientôt !

Historique

En 1982, au Québec, les femmes n'étaient pas suffisamment soutenu dans leur choix d'allaiter et abandonnait l'allaitement maternel. C'est pour cette raison que Mme Liette Bernier, infirmière et nouvelle maman fonde l'association des femmes allaitantes. Cette dernière avait pour but de soutenir les femmes dans leur allaitement tout en brisant l'isolement social suite à leur accouchement.

“ J'adore les haltes allaitement, le personnel est agréable et professionnel. J'aimerais aussi souligner l'excellente écoute et conseil fourni par ma marraine d'allaitement. À ma première présence, je me sentais tellement décourager avec l'arrivée de mon bébé et elle m'a beaucoup parlé et apporté des mots de soutien. ”

1982

Difficultés d'allaitement: Liette Bernier voit le manque de soutien aux femmes allaitantes

1983-
1999

Déploiement des régionales dont Nourri-Source Laurentides

2000

Création de Nourri-Source Laurentides

2021

Pignon sur rue à St-Jérôme

2022-
2025

Planification stratégique accompagné par l'Îlot coop

2023

Ouverture de 2 nouveaux bureaux : Boisbriand et Ste-Agathe-des-Monts

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

aujourd'hui..

Raison d'être

Favoriser une expérience positive de l'allaitement maternel.

Mission

Par une approche bienveillante, communautaire et de proximité, Nourri-Source Laurentides vise à favoriser une expérience positive de l'allaitement maternel en accompagnant, soutenant et formant les familles, les bénévoles et les professionnels de la santé dans le développement de leurs pratiques respectives.

Vision

Nourri-Source Laurentides contribuera à ce que plus de familles des Laurentides vivent une expérience d'allaitement positive grâce à du soutien et des services adaptés à leur besoins offerts par une communauté de bénévoles et de partenaires forte et bienveillante.

Grâce à une réorganisation du travail et une exploration de modes de financement alternatifs, l'organisation s'est donné les moyens pour réaliser ses ambitieux objectifs.



Défi-allaitement octobre 2023

Crédit photo Thundertoast



*Défi-allaitement octobre 2023
Crédit photo Thundertoast*

Notre approche

Nourri-Source Laurentides se démarque par une approche empreinte d'ouverture et de souplesse envers les familles.

Les services sont offerts à l'ensemble des familles laurentiennes sans porter de jugement sur leurs décisions en matière d'allaitement.

De plus en plus, nous mettons de l'avant la diversité des familles et des vécus liés à la grossesse et à l'allaitement

Nos valeurs communes du réseau

Respect: Accueillir et accompagner les familles allaitantes à leur rythme.

Ouverture: Faire preuve d'ouverture, de souplesse et d'empathie.

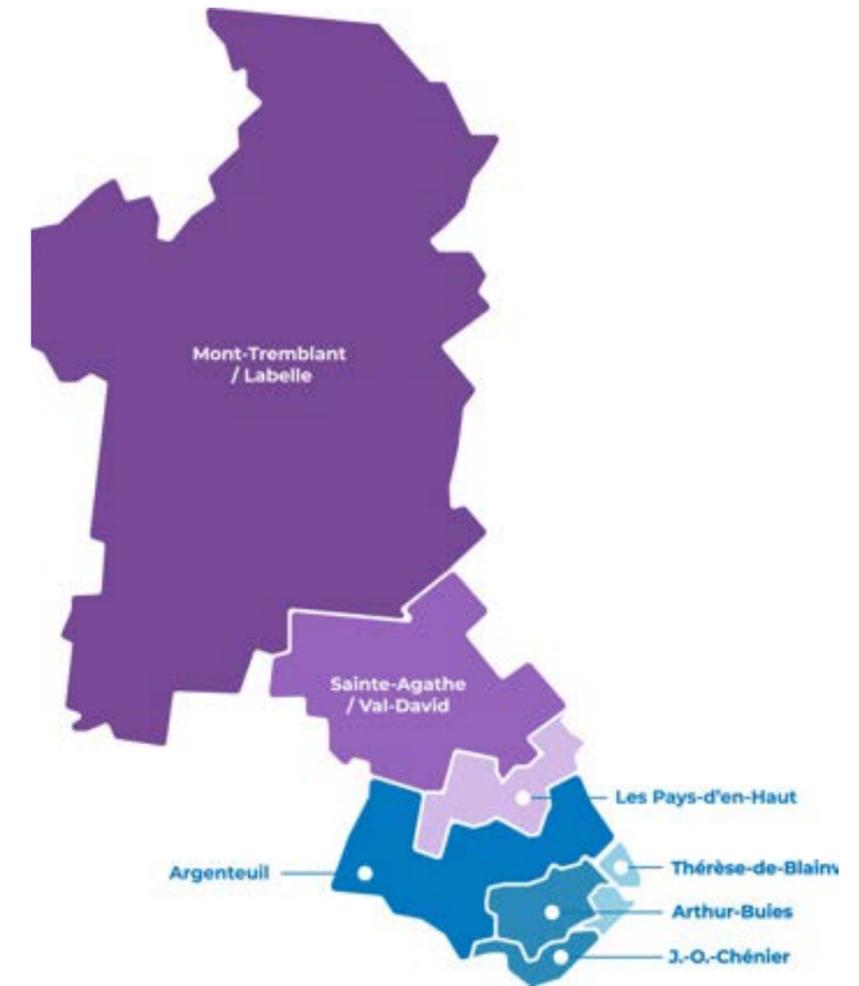
Entraide: S'engager à favoriser la création de liens de solidarité, d'échanges et d'appartenance. Promouvoir l'entraide, le partage et l'esprit de collaboration

Épanouissement: Renforcer le pouvoir d'agir des femmes face à leur allaitement pour en faire une expérience épanouissante et positive

Le réseau Nourri-Source

Notre réseau

Nourri-Source Laurentides fait partie d'un réseau d'organismes communautaires autonomes membres de la Fédération Nourri-Source. Les 8 organismes partagent une philosophie commune et assurent les services de soutien en allaitement sur leur territoire respectif. Cette appartenance permet d'accéder à des ressources et à des connaissances à la grandeur du Québec pour faire bénéficier le plus grand nombre de familles des outils créés par ce vaste réseau



Notre territoire

Mont-Tremblant/Labelle (Amherst, Brébeuf, Labelle, La Conception, Lac Supérieur, La Minerve, Lantier, Montcalm, Mont-Tremblant, Saint-Faustin-Lac-Carré, Val-des-Lacs)

Sainte-Agathe/Val-David (Arundel, Barkmere, Huberdeau, Sainte-Agathe-des-Monts, Sainte-Lucie-des-Laurentides, Val-David, Val-Morin)

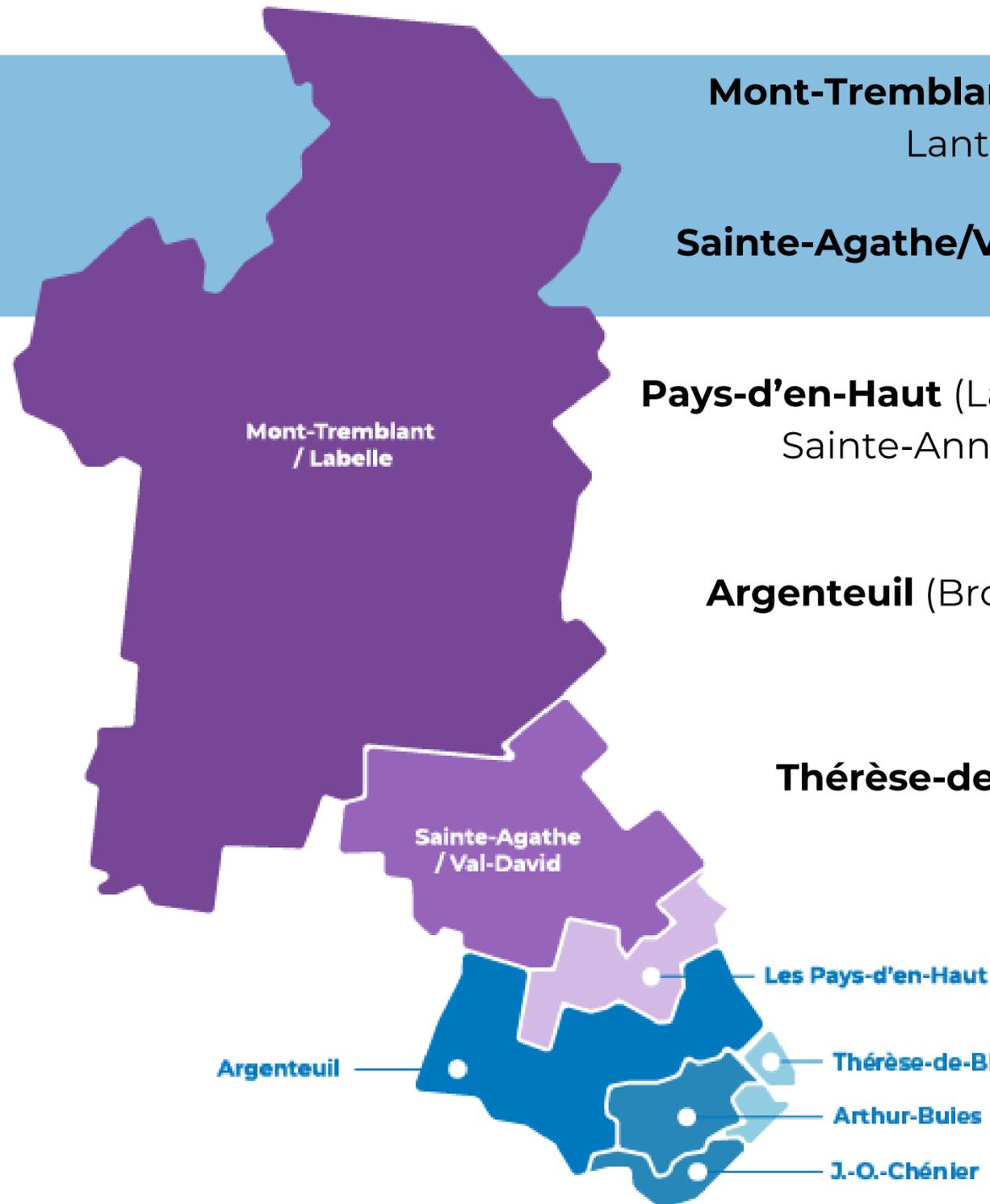
Pays-d'en-Haut (Lac-des-Seize-Îles, Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-de l'Estérel, Saint-Sauveur, Wentworth Nord)

Argenteuil (Brownsburg-Chatham, Gore, Wentworth, Grenville, Lachute, Harrington, Mille-Isles, Saint-André-d'Argenteuil, Wentworth)

Thérèse-de-Blainville (Lorraine, Blainville, Boisbriand, Rosemère, Sainte-Thérèse, Sainte-Anne-des-Plaines, Bois-des-Filion)

Arthur-Buies (Saint-Canut, Saint-Janvier, Sainte-Monique, Saint-Antoine, Saint-Jérôme, Saint-Hippolyte, Sainte-Sophie, Saint-Colomban, Lafontaine, Bellefeuille, Prévost)

J.-O.-Chénier (Saint-Augustin, Saint-Eustache, Deux-Montagnes, Sainte-Marthe-sur-le-Lac, Pointe-Calumet, Oka, Saint-Joseph-du-Lac, Saint-Placide, Saint-Benoît, Sainte-Scholastique, Saint-Hermas)



L'allaitement, source de vie

L'allaitement est reconnu comme le mode d'alimentation normal et inégalé pour assurer aux nourrissons et aux jeunes enfants un soutien optimal sur le plan nutritionnel, affectif et immunologique. Ses effets se ressentent non seulement pendant la période d'allaitement, mais également tout au long de la vie

Bienfaits pour le nourrisson et le bambin

- Alimentation saine, nutritive et adaptée aux besoins des enfants
- Croissance et développement optimaux
- Développement du lien d'attachement avec la mère
- Proximité et sentiment de sécurité
- Diminution du risque de certains problèmes de santé



Bienfaits pour la mère

- Moment d'interaction privilégié avec son enfant
- Confiance en ses capacités d'allaitement
- Meilleure récupération post-partum
- Retour des menstruations retardé
- Diminution du risque de certains problèmes de santé

Bienfaits pour la famille

- Moyen sûr et économique de fournir une alimentation adéquate
- Simplicité du geste facilitant au travers du quotidien
- Réduction de l'absentéisme au travail des parents
- Développement d'une culture d'allaitement familiale et modelage pour les enfants plus grands

Bienfaits pour la société

- Diminution des coûts sociaux liés aux problèmes de santé et à la perte de productivité
- Facteur de protection permettant de réduire les inégalités sociales de santé
- Gain écologique important



Recommandations

L'OMS et l'UNICEF recommandent :

- La pratique de l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois;
- La poursuite de l'allaitement, combiné à d'autres aliments, jusqu'à l'âge de 2 ans et au-delà.

Portrait de l'allaitement au Québec

Même si c'est un geste naturel, allaiter n'est pas un comportement inné et n'a rien de facile, surtout au début! D'ailleurs, l'arrêt de l'allaitement est deux fois plus élevé durant le premier mois de vie du bébé qu'à tout autre moment.



Crédit photo: Joanie Beaulieu

Voici les taux d'allaitement dans les Laurentides....

Taux d'allaitement à la naissance: 86%
Taux d'allaitement à la sortie de l'hôpital: 73 %
Taux d'allaitement au premier contact du CLSC: 83 %

Principaux défis

Voici les principaux défis nommés par les familles laurentiennes lors de l'allaitement:

- problématiques d'allaitement (prise douloureuse, manque de lait et blessures)
- manque de soutien du partenaire ou de la famille;
- pression d'allaiter;
- manque d'information sur les ressources en allaitement;
- sentiment d'incompétence lors du démarrage de l'allaitement;
- peu d'information ou informations contradictoires sur allaitement;
- peu de support pour le retour au travail et à l'entrée à la garderie.



Maman allaitante

Crédit photo Roxane Michel

**Sondage réalisé au cours de l'année 2023-2024 auprès de 86 familles laurentiennes.*

L'impact du marrainage



Le jumelage téléphonique permet:

- d'atteindre des objectifs d'allaitement chez femmes chez **72 %** des familles;
- d'allaiter plus longtemps que la famille voulait au départ chez **61 %** des familles.

Ma marraine d'allaitement m'a...

- soutenu et écouté chez **92%** des familles;
- référé vers les bonnes ressources (cliniques ou autres) chez **90 %** des familles;
- transféré des documents pertinents chez **28 %** des familles.

**Sondage réalisé au cours de l'année 2023-2024 auprès de 86 familles laurentiennes.*

L'organisme

Notre régionale

Nourri-Source Laurentides est un milieu de vie qui accueille les familles allaitantes du lundi au vendredi dans les 3 points de service de 9h à 15h:



485 rue Labelle, St-Jérôme

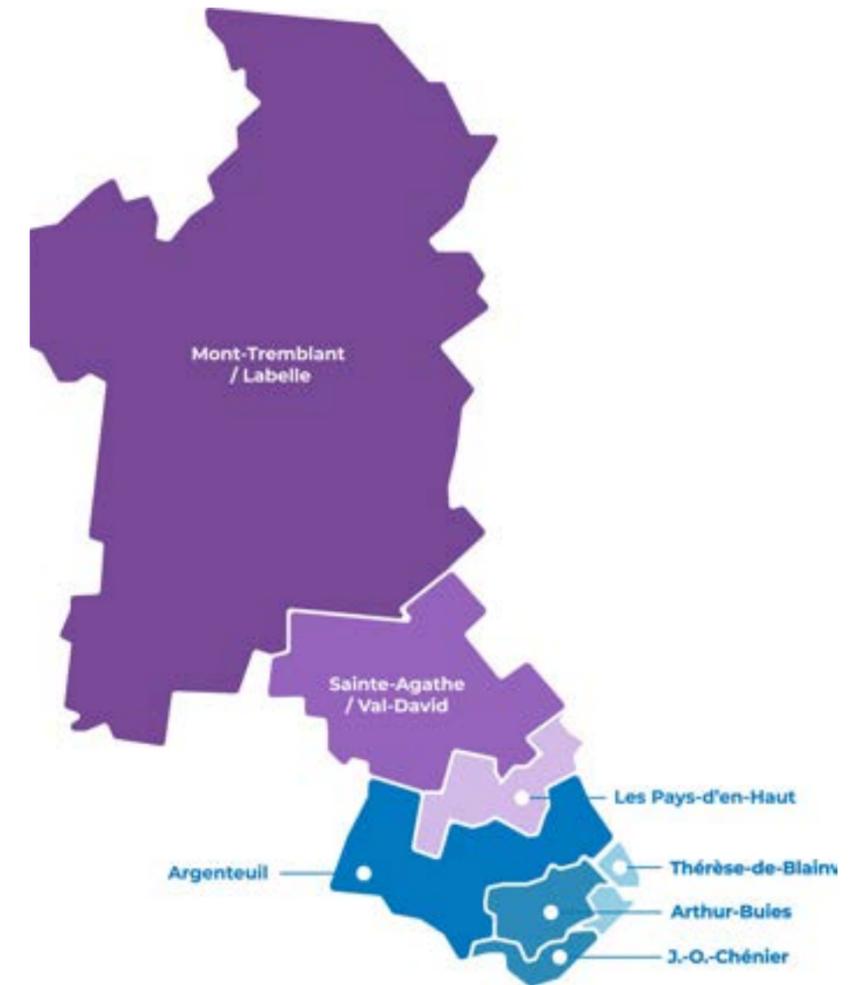


130 rue Principale E,
Ste-Agathe-des-Monts



183 chemin de la Grande-Côte,
Boisbriand

Les marraines d'allaitement sont disponibles 24h/24 et 7 jours sur 7. Les bénévoles ont effectuées 2799 heures en soutien téléphonique cette année.





Assemblée générale annuelle juin 2023
Thématique: Hawaïen

Voici les membres du conseil 2023-2024:

Présidente: Marie-Pier Désormeaux-Designer intérieur

(marraine d'allaitement Tremblant/Labelle)

Vice-Présidente: Lorie Paquette-Enseignante
(marraine d'allaitement Thérèse-de-Blainville)

Trésorière: Stéfanie Campbell-Technicienne comptable

(marraine d'allaitement Thérèse-de-Blainville)

Secrétaire: Marylou Benoit-Maman à la maison
(marraine d'allaitement Argenteuil)

Administratrice: Annik Lachance-Propriétaire d'une entreprise de relevailles
(membre formateur Arthur-Buies)

Le conseil d'administration s'est rencontré 20 fois pendant l'année pour un total de 58 heures de rencontres.

Grandes réalisations



Ouverture officielle du local de Ste-Agathe-des-Monts
Automne 2023

Offrir les services adaptés afin de mieux répondre aux besoins divers et évolutifs des familles allaitantes:

- Développement de l'atelier prénatal pratique
- Développement d'outils pour le sevrage sur notre site
- Ajout de la vérification des sièges d'autos avec des TSEP

Renforcer/Améliorer la capacité d'agir de l'organisation pour répondre à la demande croissante des familles:

- Révision des définitions de tâches des bénévoles
- 2 nouvelles activités pour solidifier les liens entre les membres de l'équipe

Développer/consolider notre communauté de bénévoles diversifiées, engagées et épanouies:

- Déploiement de *La Tournée* pour recruter des bénévoles
- Évaluation des services pour les bénévoles avec un grand sondage
- Développement d'une formation sur le *1er Appel*

Poursuivre le développement d'un réseau local et régional fort autour des familles allaitantes:

- Offre de services à deux nouveaux points de service
- Partenariat avec le Cégep de St-Jérôme pour la Salle des familles
- Développement de 3 nouvelles troupes partenaires

Nos comités



Comité *Quoi faire avec son lait maternel?*

Journée de lancement du livre

Crédit photo Création Souvenir mademoiselle K

7 comités ont travaillé sur des enjeux liés à l'allaitement:

- **Comité papa:** Rédaction d'un plan d'action suite à la formation coparentalité du RVP.
- **Comité néonatalogie:** Traduction de journal de néonatalogie en anglais et espagnol.
- **Comité sevrage:** Rédaction d'une page sur le site et de documentation pour les familles qui doivent sevrer.
- **Comité *Quoi faire avec son lait maternel?*:** Rédaction et essais des recettes avec du lait maternel.
- **Comité Loi 25:** Organisation de la mise en place de solution de sécurité pour les données de l'organisme
- **Comité portage:** Montage de la formation Peau à peau pour les familles et professionnels de la santé
- **Comité colloque:** Organisation de la 4ème édition du Colloque, Ensemble pour l'allaitement.

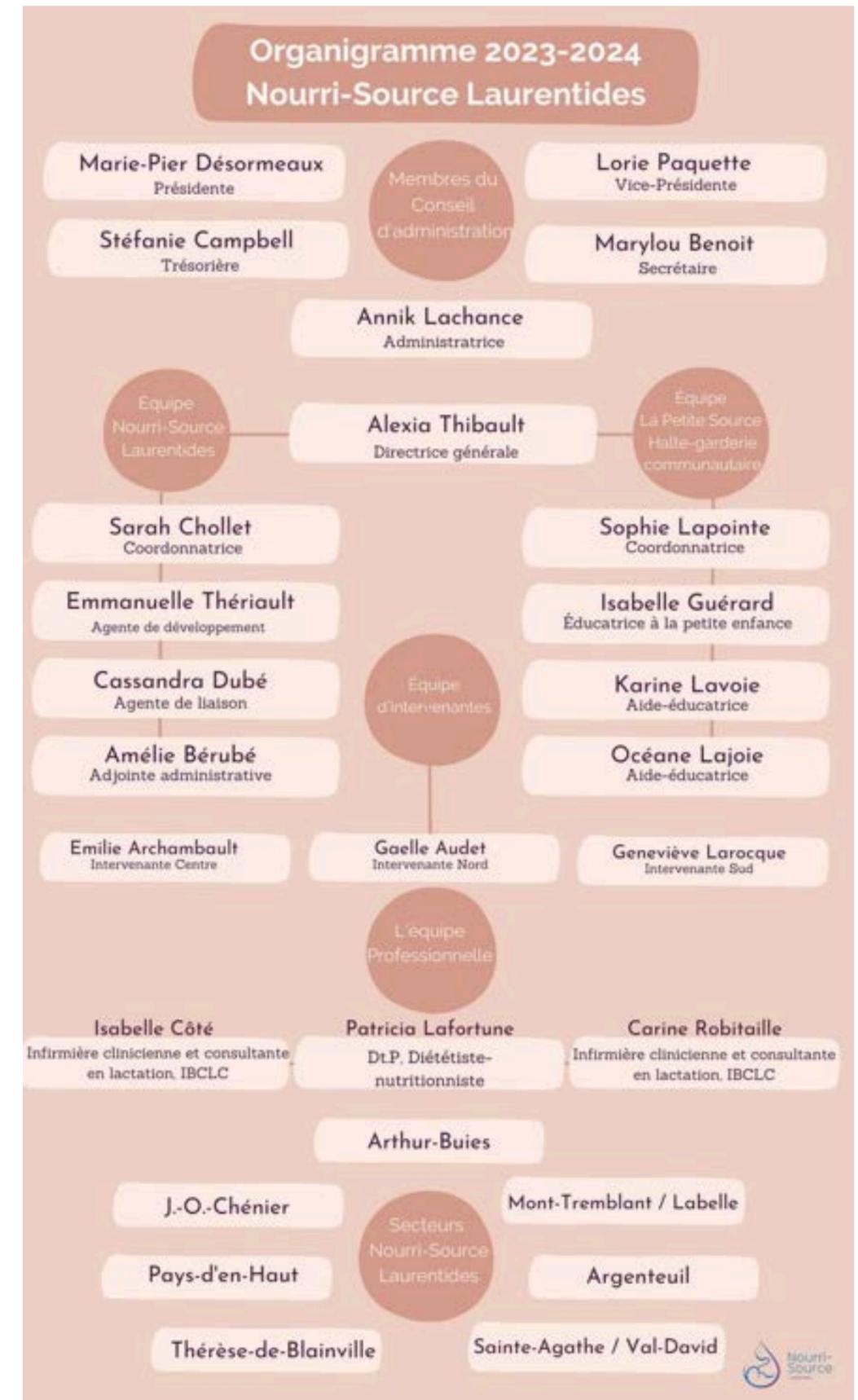
Les comités se sont rencontrés 28 fois et ont travaillé ensemble pendant 62 heures.

Organigramme

L'organigramme de l'organisme grandit à chaque année. Nous avons, cette année:

- 5 membres du conseil d'administration provenant de:
- 7 secteurs de l'organisme;
- 8 employés chez Nourri-Source Laurentides avec
- 3 intervenantes en allaitement;
- 4 employés chez La Petite Source halte-garderie communautaire;
- 3 professionnels de la santé contractuels.

L'équipe s'est rencontrée 97 fois dans l'année pour 206 heures de travail collaboratif vers l'atteinte d'objectifs annuels.





**ALEXIA
THIBAULT**

Directrice générale

*Gestion humaine,
financière, administrative*

*Assurer la gouvernance
démocratique*

*Identifier le besoin des
familles*

*Planifier et organiser les
activités familles,
bénévoles et partenaires*

SARAH CHOLLET
Coordonnatrice



**EMILIE
ARCHAMBAULT**

*Intervenante en
allaitement
secteur centre*

*Accueil, écoute et
enseignement aux familles
du secteur centre*

*Gestion des
communications et des
partenariats*

Créer les outils promos

**EMMANUELLE
THÉRIAULT**

*Agente de
développement*



Notre équipe



GAËLLE AUDET

*Intervenante en
allaitement
secteur nord*

*Accueil, écoute et
enseignement aux familles
du secteur au nord*

*Gestion des bénévoles
(mobilisation, formation
rétention)
Gestion des activités
bénévoles*

**CASSANDRA
DUBÉ**

Agente de liaison



**GENEVIÈVE
LAROCQUE**

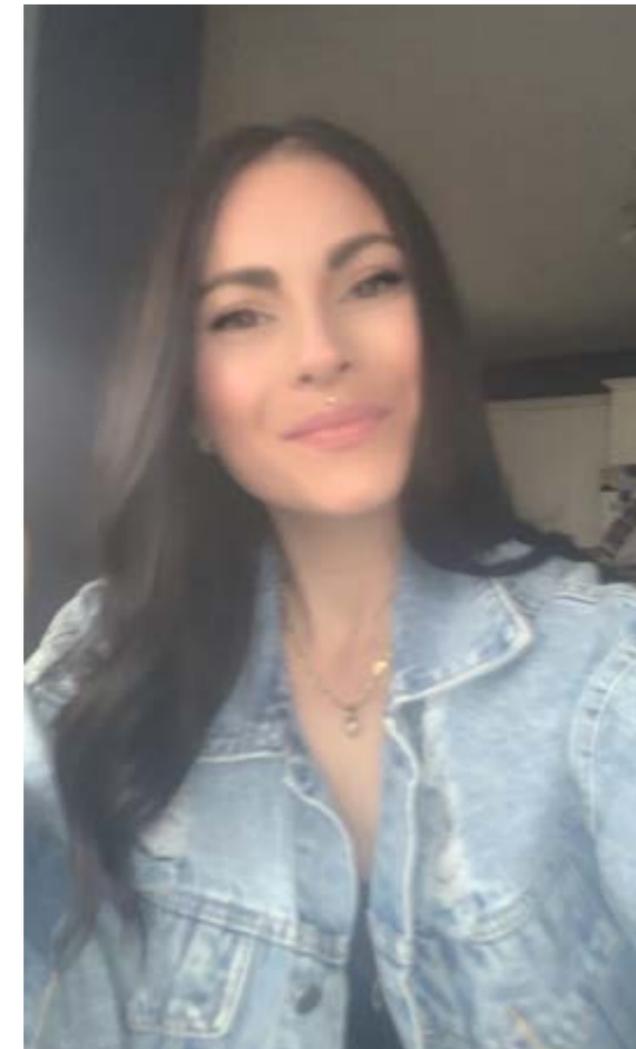
*Intervenante en
allaitement
secteur sud*

*Accueil, écoute et
enseignement aux familles
du secteur au sud*

*Gestion du matériel et de
la location
Gestion des données et
factures*

AMÉLIE BÉRUBÉ

*Adjointe
administrative*



Notre équipe



ISABELLE CÔTÉ

Infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC

Évaluation physique et visuelle des familles en clinique communautaire

Clinique du Bourgeon

Visites à l'hôpital (néonatalogie)

Accompagner individuellement en nutrition (régime éviction, allergies alimentaires maman et/ou bébé)



PATRICIA LAFORTUNE

Dt.P., Diététiste-Nutritionniste



CARINE ROBITAILLE

Infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC

Animation des ateliers prénataux théoriques et pratiques

Visite à domiciles pour les familles isolées

L'équipe professionnelle



Mot de l'équipe

CROISSANCE ET EXPANSION!

Quelle merveilleuse année!

Nourri-Source Laurentides a entrepris un grand tourant avec l'expansion de ses bureaux au Nord et au Sud pour mieux répondre aux besoins des familles laurentiennes.

Pour y arriver, l'équipe a réfléchi, travaillé en collaboration, accueilli de nouvelles employées tout en maintenant ses activités tout au long de l'année.

Nous sommes fières du travail accompli pour les familles, les bénévoles et les professionnels de la santé.

L'équipe Nourri-Source Laurentides.

Chaque
goutte
compte!





Organiser et animer des activités multi-âges

Accueillir les enfants dans leur développement

**ISABELLE
GUÉRARD**
Éducatrice



*Assister l'éducatrice dans les soins de base
Préparer des activités intérieures et extérieurs.*

OCÉANE LAJOIE
Aide-éducatrice
Après-midi



**SOPHIE
LAPOINTE**

*Coordonnatrice
La Petite Source
halte-garderie
communautaire*

Gestion humaine, des inscriptions et des activités

KARINE LAVOIE
Aide-éducatrice
Matin
*Assister l'éducatrice dans les soins de base
Préparer des activités intérieures et extérieurs.*



La Petite Source



Mot de l'équipe

C'est avec une toute nouvelle équipe motivée, dynamique et bienveillante que La Petite Source poursuit son chemin.

La Petite Source continue de se faire connaître par les partenaires et les familles de la région. La liste d'attente du programme Étincelle, pour les familles issues de milieux vulnérables, ne cesse de grandir. Les familles sont fidèles et reviennent nous voir de façon régulière.

Notre tête déborde d'idées et d'imagination lorsqu'il s'agit de faire découvrir aux enfants de nouveaux horizons. Nous sommes constamment à l'affût des besoins des enfants en leur offrant différentes activités de découverte et de stimulation. Que ce soit une sortie au parc, un atelier de cuisine ou encore l'observation de chenilles qui se transforment en papillons, nous ne tenons pas en place.

Nous sommes fiers d'offrir ce service essentielles aux familles.

L'équipe de La Petite-Source halte-garderie communautaire

**La Petite Source
halte-garderie
communautaire**



Réalisations

Secteur Argenteuil

19 marraines d'allaitement



*Halte-allaitement
Maison de la famille d'Argenteuil*

Les haltes-allaitement

47 haltes-allaitement

321 mères allaitantes

402 bébés allaités

59 accompagnateurs

41 présences d'infirmières

Les jumelages téléphoniques

48 jumelages téléphoniques

Les rencontres de secteur

4 rencontres entre marraines

6 heures de rencontre

Réalisations

Secteur J-O Chénier

33 marraines d'allaitement



*Rencontre de secteur festive
Cabane à sucre*

Les haltes-allaitement

37 haltes-allaitement

85 mères allaitantes

89 bébés allaités

17 accompagnateurs

30 présences d'infirmières

Les jumelages téléphoniques

151 jumelages téléphoniques

Les rencontres de secteur

6 rencontres entre marraines

9 heures de rencontre

Réalisations

Secteur Thérèse-de-Blainville



*Halte-allaitement yoga
En plein air*

53 marraines d'allaitement

Les haltes-allaitement

40 haltes-allaitement

113 mères allaitantes

114 bébés allaités

18 accompagnateurs

35 présences d'infirmières

Les jumelages téléphoniques

263 jumelages téléphoniques

Les rencontres de secteur

8 rencontres entre marraines

12 heures de rencontre

Réalisations

Secteur Arthur-Buies

65 marraines d'allaitement



*Halte-allaitement
Au bureau Nourri-Source*

Les haltes-allaitement

55 haltes-allaitement

218 mères allaitantes

230 bébés allaités

20 accompagnateurs

48 présences d'infirmières

Les jumelages téléphoniques

318 jumelages téléphoniques

Les rencontres de secteur

8 rencontres entre marraines

12 heures de rencontre

Réalisations

Secteur Pays-d'en-Haut

20 marraines d'allaitement



*Rencontre de secteur festive
Pays-d'en-Haut*

Les haltes-allaitement

10 haltes-allaitement
25 mères allaitantes
25 bébés allaités
3 accompagnateurs
48 présences d'infirmières

Les jumelages téléphoniques

74 jumelages téléphoniques

Les rencontres de secteur

5 rencontres entre marraines
7,5 heures de rencontre

Réalisations

Secteur Ste-Agathe/Val-David



*Activité Emporte-moi
Dans le secteur Val-David*

16 marraines d'allaitement

Les haltes-allaitement

19 haltes-allaitement

79 mères allaitantes

79 bébés allaités

15 présences d'infirmières

Les jumelages téléphoniques

58 jumelages téléphoniques

Les rencontres de secteur

7 rencontres entre marraines

10,5 heures de rencontre

Réalisations

Secteur Tremblant/Labelle

15 marraines d'allaitement



*Halte-allaitement
Complexe aquatique Tremblant*

Les haltes-allaitement

12 haltes-allaitement
64 mères allaitantes
64 bébés allaités
1 accompagnateur
12 présences d'infirmières

Les jumelages téléphoniques

66 jumelages téléphoniques

Les rencontres de secteur

6 rencontres entre marraines
9 heures de rencontre

Bilan annuel

Nourri-Source Laurentides en chiffre



Famille allaitante

Crédit photo Roxane Michel photographe

6198

parents rejoints

220

haltes-allaitement

29

ateliers prénataux

442

consultations en clinique

2460

fréquentations halte-garderie

163

bénévoles

978

jumelages

19 000

visiteurs sur notre site

97 300

vues Facebook

57

prêts de tire-lait

Les haltes-allaitement sont co-animées par une marraine d'allaitement et une infirmière du CISSS des Laurentides (prêt de services)

Réalisations

La Petite Source
halte-garderie communautaire

La Petite Source
HALTE-GARDERIE



Halte-garderie
La Petite

2460

fréquentations dans l'année

951

fréquentations *Étincelle* (vulnérabilité)

220

enfants aux cours de zumba

139

enfants à l'atelier de stimulation du langage

6

portes ouvertes

Bilan financier de l'année

Nourri-Source Laurentides

ANNEXES

Pour l'exercice terminé le 31 mars

2024

A - SUBVENTIONS

Centraide	97 160 \$
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides	25 639
Fondations communautaires du Canada	14 163
Ministère de la Santé et des Services sociaux - fonds de prévention et de recherche en matière de cannabis	-
Ministère de la Santé et des Services sociaux - programme de soutien aux organismes communautaires	324 693
Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale	35 730
Ministère de la Famille - programme de soutien financier aux activités de halte-garderie communautaires	56 683
Subventions - députés	5 950
Autres subventions	1 486
Amortissement des apports reportés afférents aux immobilisations corporelles	1 782
	<u>563 286 \$</u>

B - AUTRES REVENUS

Colloque allaitement	38 845 \$
Revenus de halte-garderie	42 340
Autres revenus	30 309
	<u>111 494 \$</u>

Nourri-Source Laurentides

ANNEXES

Pour l'exercice terminé le 31 mars

2024

C - FRAIS D'ADMINISTRATION

Salaires et charges sociales	378 399 \$
Assurances	536
Électricité	5 214
Formation	16 047
Fournitures de bureau et papeterie	9 352
Frais bancaires	2 357
Frais d'activités	12 071
Frais d'ateliers	14 261
Frais de déplacement	4 891
Frais de gestion et d'administration	2 969
Frais de représentation et vie associative	8 840
Frais de transport	574
Loyers	67 608
Maintenance informatique	5 030
Publicité et promotion	59 972
Services professionnels	22 305
Sous-Traitance	33 515
Taxes et permis	889
Télécommunications	3 953
Amortissement des immobilisations corporelles	10 797
	<u>659 580 \$</u>

D - FRAIS APPUI PROCHES AIDANTS - LA PETITE SOURCE VOLANTE

Salaires et charges sociales	45 444 \$
Fournitures de bureau et papeterie	637
Frais de déplacement	2 319
Frais de gestion et d'administration	635
	<u>49 035 \$</u>

E - FRAIS APPUI PROCHES AIDANTS POUR LA FIDUCIE CENTRE DE PÉDIATRIE SOCIALE EN COMMUNAUTÉ RIVIÈRE-DU-NORD - SERVICES DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Salaires et charges sociales	20 706 \$
Sous-traitance	661
Frais de déplacement	47
Frais d'activités	38
	<u>21 452 \$</u>

Axes et objectifs

1

Offrir les services adaptés afin de mieux répondre aux besoins divers et évolutifs des familles allaitantes

- Mieux comprendre l'évolution des besoins des familles au fil de leur parcours d'allaitement.
- Adopter une approche inclusive pour toutes les familles (et leurs membres).
- Ajuster le soutien et les services offerts aux besoins.

2

Renforcer/Améliorer la capacité d'agir de l'organisation pour répondre à la demande croissante des familles

- Mettre en place les conditions favorables à l'optimisation du soutien et des services au sein de l'équipe
- Revoir la gestion des demandes de services et des jumelages entre familles et bénévoles (demandes, attribution, suivis, etc.)
- Explorer et prioriser des modèles de financement alternatifs

3

Développer/consolider notre communauté de bénévoles diversifiées, engagées et épanouies

- Revoir les responsabilités et la charge de travail des bénévoles
- Favoriser l'engagement dans la vie communautaire et l'épanouissement des bénévoles
- Diversifier le bassin de bénévoles

4

Poursuivre le développement d'un réseau local et régional fort autour des familles allaitantes

- Maintenir les efforts partenariaux amorcés
- Identifier et prioriser des partenariats novateurs autour des services aux familles
- Exploiter notre lieu pour créer un espace vivant et rassembleur autour des familles

Prévisions budgétaires-Revenus



Principales sources de revenus

Principales sources de revenus-Projets

Prévisions budgétaires-Dépenses

Principales dépenses

*Nous vous invitons à consulter le budget 2024-2025 pour connaître l'ensemble des revenus et dépenses de l'organisme.



Merci !

Une nouvelle année s'achève chez Nourri-Source Laurentides. Nous remercions tous les bénévoles, les marraine d'allaitement, les père-bénévoles, les membres formateurs et collaborateurs d'avoir soutenu les familles allaitantes tout au long de leur parcours d'allaitement, de la première à la dernière goutte.

Ce sont de nombreuses heures d'écoute téléphonique et de soutien en personne que les bénévoles ont effectuée pour supporter les familles laurentiennes.

Nous tenons à souligner l'importance et les bienfaits du retour des activités en présentiel pour nos familles allaitantes. Les marraines ont travaillé fort pour répondre aux besoins des familles lors des haltes-allaitement.

Une équipe fière!



Équipe Nourri-Source Laurentides
Colloque, Ensemble pour l'allaitement 2023
Crédit photo Création Souvenir mademoiselle K

Réédition de compte

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES 2023-2024



Nourri-
Source
LAURENTIDES



Crédit photo Roxane Michel



Orientation 1:

Offrir les services adaptés afin de mieux répondre aux besoins divers et évolutifs des familles allaitantes



Contenu de la Boite de la nouvelle maman
Offerts aux familles en situation de vulnérabilité

Afin de mieux comprendre l'évolution des besoins des familles au fil de leur parcours d'allaitement, Nourri-Source Laurentides a :

- Effectué un sondage aux familles allaitantes;
- Analysé la trajectoire d'une famille en prénatal jusqu'au sevrage de l'enfant;
- Sondé les familles issus de milieux vulnérables pour mieux identifier leurs besoins.

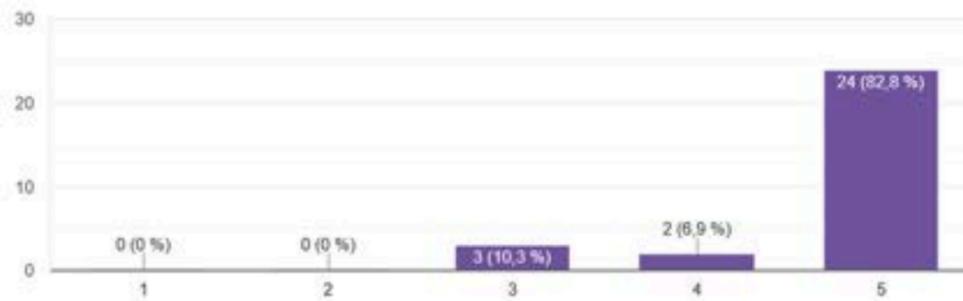
Sondage aux familles



Entête du sondage d'appréciation des services offerts

Le sondage d'appréciation des services offerts est disponible en tout temps sur notre site dans l'onglet service.

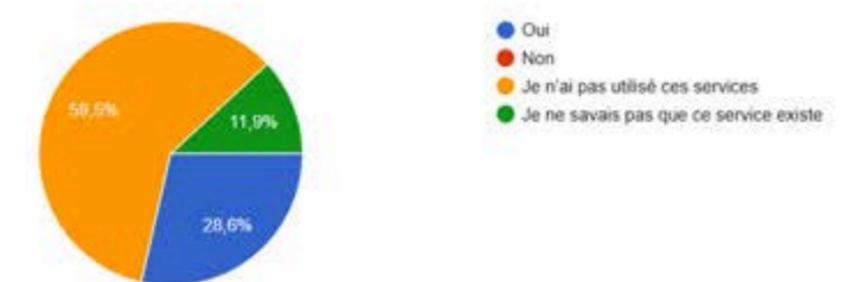
Les familles sont invités à le remplir suite à l'utilisation d'un ou plusieurs de nos services afin d'évaluer leur besoin et la pertinence des activités. Cette année **84 familles** ont rempli le formulaire. Voici les niveaux de satisfaction.



Satisfaction des haltes-allaitement



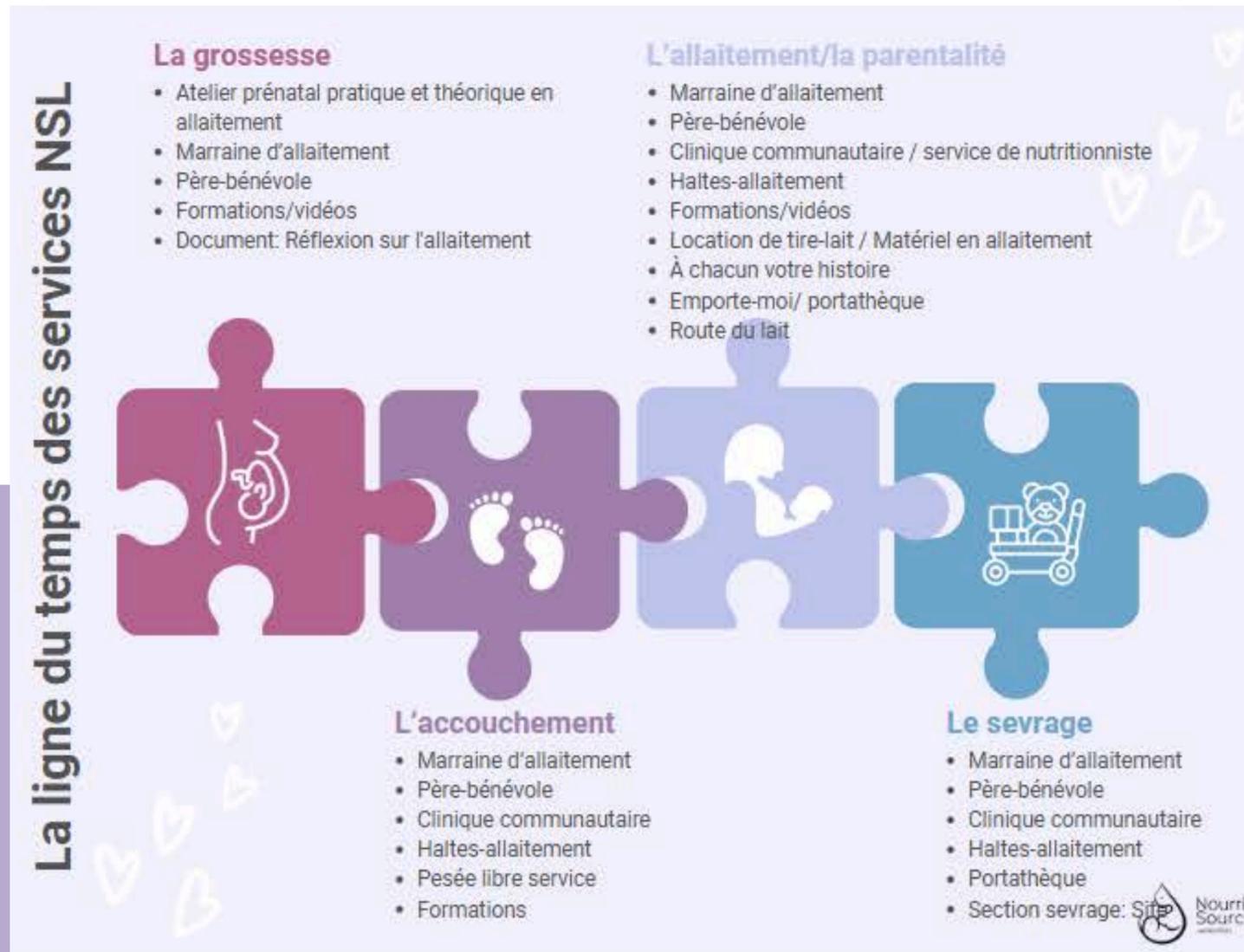
Le contenu a répondu à mes besoins



La clinique m'a permis de poursuivre mon allaitement

Une grande démarche sera effectuée l'an prochain afin de faire connaître les services de l'organisme.

Trajectoire prénatale au sevrage



Une révision a été effectuée de la trajectoire des services pour la famille de la grossesse au sevrage.

Plusieurs ajouts ont été inscrits tels que:

- Atelier prénataux pratiques
- À chacun votre histoire
- Emporte-moi
- Pesée libre-service dans les bureaux Nourri-Source Laurentides
- Section sevrage sur notre site Internet

Les familles sont donc invitées aux différentes activités en regard de leurs besoins.

Sondage aux familles issus de milieux vulnérables

Un sondage aux familles issus de milieux vulnérables a été effectué en novembre 2023 afin de connaître leurs besoins en services et en matériels.



Contenu de la boîte de la nouvelle maman

9 mamans principalement âgés de 25 à 34 ans ont répondu. Voici le détails de leurs besoins:

- Accès à un coussin d'allaitement;
- Avoir plus de matériels dans la boîte de la nouvelle maman (deuxième soutien-gorge, jouets de dentition, vêtements d'allaitement, etc.);
- Avoir accès au tire-lait gratuit un deuxième mois;
- Avoir accès à la consultante en lactation dans les maisons de la famille.

Les références des familles en situation de vulnérabilité provenant des infirmières du CLSC ou de l'unité des naissances demandent toujours une rencontre en clinique communautaire et généralement (plus de 75%) un coussin d'allaitement. Cette année, **60 familles** en situation de vulnérabilité ont obtenu des services suite à une référence du réseau.

Orientation 1:

Offrir les services adaptés afin de mieux répondre aux besoins divers et évolutifs des familles allaitantes



Les techniciennes en sécurité pour enfants passagers lors de leur formation

Afin d'adopter une approche inclusive pour toutes les familles (et leurs membres), Nourri-Source Laurentides a:

- Développé le projet *Dépose-toi*;
- Développé les services de vérifications des sièges d'autos par des TSEP;
- Offert du matériel d'allaitement aux familles allaitantes;
- Développé un guide pour la lactation induite.

Projet Dépose-toi

Le projet *Dépose-toi!* a été lancé en décembre 2023 afin de répondre aux besoins de nombreuses familles d'obtenir un coussin d'allaitement gratuit.

Ce projet permet aux familles ayant un coussin d'allaitement qui a peu ou pas servit en bon état de venir le donner à un des trois bureaux de Nourri-Source Laurentides.

Après le nettoyage et la désinfection du coussin, une famille est ensuite contacté pour venir le récupérer gratuitement.

Cette année **8 familles**, présentant un ou des critères des vulnérabilités, ont bénéficiés de ce service de don. Les références ont été entièrement effectuée par les infirmières du CLSC.

Affiches *Dépose-toi!*
installé dans nos bureaux

DÉPOSE-TOI!

TU AS UN COUSSIN D'ALLAITEMENT QUI A PEU OU PAS SERVIT EN BON ÉTAT?

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES A MIS SUR PIED LE PROJET DÉPOSE TOI POUR PERMETTRE AUX FAMILLES ÉTINCELLES DE RECEVOIR UN COUSSIN D'ALLAITEMENT GRATUIT.

POUR DONNER VOTRE COUSSIN D'ALLAITEMENT:
VOUS PRÉSENTEZ À UN DE NOS TROIS POINTS DE SERVICE DANS LES HEURES D'OUVERTURE.

POUR RECEVOIR UN COUSSIN D'ALLAITEMENT USAGÉ EN BON ÉTAT:
PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC UNE INTERVENANTE EN ALLAITEMENT

L'INTERVENANTE PRENDRA UN MOMENT AVEC LA FAMILLE POUR MONTRER LA POSITION IDÉALE AVEC UN COUSSIN D'ALLAITEMENT AFIN D'ÉVITER LES DOULEURS LIÉS À LA POSTURE DE LA MÈRE ET LES BLESSURES AUX SEINS.

Service de vérification des sièges d'autos



Le 10 juin 2023, l'équipe de Nourri-Source Laurentides et le service de police de St-Jérôme se sont réunis pour une clinique de vérification de sièges d'autos. Au total, une **soixantaine** de sièges d'autos ont été vérifiées.

Plusieurs partenaires étaient présents pour l'événement:

- Table de concertation du Collectif 0-25
- Centre de la famille du Grand St-Jérôme
- Policiers communautaires du service de police de St-Jérôme
- Formateur SAAQ
- Techniciennes en sécurité pour les enfants passagers (TSEP).

Service de police de St-Jérôme et équipe NSL
Clinique de vérification de sièges d'autos

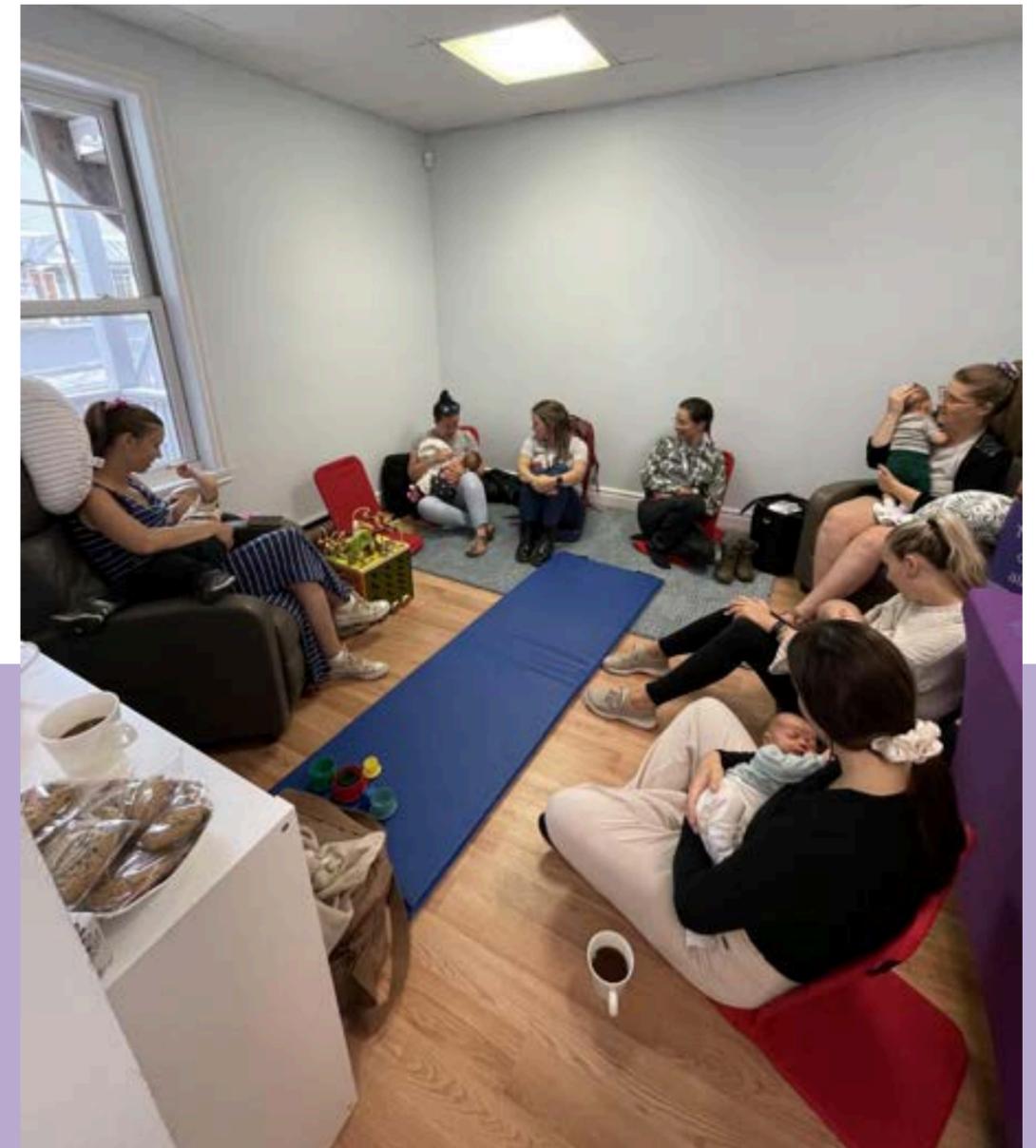


Matériel accessible pour l'allaitement

Les bureaux sont adaptés aux besoins des familles afin de leur offrir un confort pendant la tétée. Les 3 points de services possèdent:

- des fauteuils avec accoudoirs adaptés à l'allaitement;
- des chaises au sol;
- des coussin d'allaitement;
- des tapis de sol (position couchée possible);
- un bureau fermé (en cas de besoin);
- une balance pédiatrique (pesée libre service);
- une intervenante en allaitement pour répondre aux questions;
- une cuisinette (avec café, thé et galettes).

Au total **329 mères et pères** ont fréquentés les haltes-allaitement dans un de nos points de service.



Halte-allaitement Ste-Agathe

Guide de lactation induite

La lactation induite est un processus qui permet de produire du lait maternel pour celles qui souhaitent allaiter leur(s) enfant(s), malgré l'absence du processus de gestation. Cette dernière est de plus en plus demandée en clinique communautaire afin de permettre à deux mamans d'allaiter leur enfant.

Afin de répondre à ce besoin, notre stagiaire en pratique sage-femme Éloïse, a rédigé deux guides sur la lactation induite: un pour les familles et l'autre pour les marraines d'allaitement. Ils permettront aux familles de faire un choix éclairé et aux bénévoles de bien accompagner les familles dans leur choix d'allaitement.

Cette année, nous avons suivi **4 couples de femmes** allaitantes dans nos services.

Une page sur notre site Internet sera dédiée à la lactation induite en 2024.



Éloïse Bouffard

Stagiaire pratique sage-femme

Crédit photo : Capteuse de vie photographie, par

[Valérie Turcotte](#)

Orientation 1:

Offrir les services adaptés afin de mieux répondre aux besoins divers et évolutifs des familles allaitantes



Formation portage
offert par une monitrice de portage certifiée

- Afin d'ajuster le soutien et les services offerts aux besoins, Nourri-Source Laurentides a:
- Ouvert deux nouveaux points de services;
 - Offert des services prénataux pratiques;
 - Offert de visites à domicile;
 - Offert des ateliers *À chacun votre histoire*;
 - Offert les services professionnels;
 - Augmenté le nombre de tire-lait en location;
 - Offert des ateliers *Emporte-moi*;
 - Diversifié ses ateliers *Portage*;
 - Offert des formations et ateliers accessibles;
 - Développement d'un podcast;
 - Mise sur pied une halte-garderie volante.

Deux nouveaux points de service: Local Nord



Lancement du local à Ste-Agathe : Alexandre Girard-Duchaine, Directeur de la chambre de commerce, Alexia Thibault, Directrice générale, NSL, Marie-Pier Désormeaux, Présidente NSL, Annie Lajoie, Attachée politique de la député Mme Marie-Hélène Gaudreau

Le 20 octobre dernier, Nourri-Source Laurentides a lancé son local sur la rue Principale à Ste-Agathe-des-Monts.

Grâce aux Fonds de relance des services communautaires du gouvernement du Canada, les familles allaitantes du Nord auront rapidement accès aux différents services offerts par Nourri-Source Laurentides.

Les familles peuvent maintenant poser leurs questions à l'intervenante en allaitement, rencontrer la consultante en lactation, faire l'achat de matériel de grossesse et d'allaitement, louer du matériel en allaitement, assister aux cours prénataux et aux haltes-allaitement, et bien plus encore.

Ce milieu de vie a accueilli plus d'**une centaine** de familles pour les différents services en 2023-2024.

Deux nouveaux points de service: Local Sud



Nourri-Source ouvre
son local de Boisbriand
à la Maison Parenfant!



Lancement du local à Boisbriand : Équipe Nourri-Source Laurentides; Christine Beaudette, Mairesse de Boisbriand; Catherine Blanchard, Directrice générale Parenfant; Sonia St-Amand, Attachée politique de Luc Désilets; Hajard El Bouchikhi, MRC Blainville; Roger Barette, Organisateur communautaire CISSS Laurentides.

Le 8 décembre 2023, nous avons ouvert notre local dans les locaux de la Maison Parenfant des Basses Laurentides.

Grâce aux Fonds de relance des services communautaires du gouvernement du Canada, les familles allaitantes du Nord auront rapidement accès aux différents services offerts par Nourri-Source Laurentides.

Les familles au sud des Laurentides ont accès aux services et matériels en allaitement facilement et rapidement.

Ce milieu de vie a accueilli plus d'**une soixantaine** de familles pour les différents services en 2023-2024.

Atelier prénataux pratique

Le premier volet de l'atelier prénatal théorique en allaitement est conçu pour la famille qui désire allaiter, mais aussi pour la mère qui se pose encore plusieurs questions sur l'allaitement. L'atelier traite de l'accouchement; du peau à peau dès la naissance; de la proximité du bébé; du soin des seins; de l'allaitement à la demande; des éléments à éviter; des diverses prises au sein.

Ce deuxième volet de l'atelier prénatal se veut pratique et dynamique. L'infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC, prend le temps avec la famille de voir les positions d'allaitement, la tenue de bébé, l'expression manuelle du lait et discute des premières heures et jours de bébé à la maison. C'est aussi le moment de réfléchir à son environnement à la maison afin de faciliter l'allaitement afin de vivre une expérience positive d'allaitement.

Cette année **81 mamans** et **16 papas** ont assistés à l'atelier théorique et **38 mamans** et **6 papas** à l'atelier pratique (août à mars).



Marraine d'allaitement et maman
Crédit photo: Roxane Michel

Visite à domicile

Les infirmières cliniciennes et consultantes en lactation, IBCLC, doivent parfois effectuer une visite à domicile pour une consultation en clinique communautaire (difficultés en allaitement). Les familles qui ont utilisé ce service ne pouvaient pas se déplacer dans un des points de service de l'organisme pour des raisons:

- d'isolement (territoire éloigné);
- d'argent (difficulté financière ne permettant pas d'avoir de l'essence dans la voiture);
- d'accès à un véhicule (mère isolé et père au travail);
- particularité chez le bébé ou la mère (jumeaux, césarienne, plâtre, etc.).

Au total, **8 mères** ont été rencontrées en visite à domicile sur le territoire.



Famille allaitante à leur domicile
Crédit photo: Roxane Michel

Atelier à chacun votre histoire



À CHACUN VOTRE HISTOIRE

Tu as vécu une histoire éprouvante en lien avec ta grossesse, ton allaitement ou la maternité et tu as besoin d'en parler ?

À chacun votre histoire est un espace de discussions sécuritaires pour les familles d'enfants de 0 à 2 ans ayant vécu un accouchement éprouvant, des difficultés importantes en allaitement, un deuil ou de la peine à t'adapter à ton nouveau rôle de parent.

Nous vous recevrons dans une **ambiance chaleureuse**, réconfortante. Des breuvages et collations seront également offerts.

Pour vous inscrire:

Les dates des ateliers sont disponibles dans le **calendrier de nos activités**, sur nourrisourcelaurentides.ca

Les ateliers sont offerts à nos 3 locaux:

- 485 rue Labelle, St-Jérôme
- 130 rue Principale E, Ste-Agathe
- 183 chemin de la Grande-Côte, Boisbriand

Afin de favoriser les discussions, veuillez prendre note que les places sont limitées.

Inscrivez-vous, dès maintenant:



À chacun votre histoire est un espace de discussions sécuritaires pour les parents d'enfants de 0 à 2 ans ayant vécu un accouchement éprouvant, des défis importants en allaitement, un deuil ou de la difficulté à s'adapter à leur nouveau rôle de parent.

Nous recevrons les familles dans une ambiance chaleureuse et réconfortante. Des breuvages et collations seront également offerts.

Les discussions ouvertes sont soutenues par une intervenante en allaitement et se déroulent à Sainte-Agathe-des-Monts, Saint-Jérôme et Boisbriand.

Cette année, **12 mamans** ont eu accès à ce service et 2 d'entre-elles ont suivi plus d'un atelier.

Affiche atelier
À chacun votre histoire

Services professionnels

Plusieurs professionnels gravitent autour de l'organisme. La clinique communautaire est chapeautée par une infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC. Elle a en moyenne 8 à 10 mamans par semaine tout au long de l'année.

La clinique communautaire n'est pas seulement la rencontre avec une professionnelle en allaitement, mais le début d'une relation de confiance qui s'installe après une problématique en allaitement jusqu'au retour à un allaitement agréable et sans douleur. Cette relation permet de redonner confiance à la mère en ses capacités d'allaitement. La mère est également suivie par sa marraine et l'intervenante en allaitement entre les rencontres en clinique.

Au total, **414 mères** ont été vues en clinique et **1038 appels** effectués par les intervenantes. Également, 28 mamans ont été suivis en clinique communautaire en collaboration avec le Bourgeon.

L'organisme est aussi entouré de professionnels pour l'animation des haltes-allaitement et des conférences pendant l'année.



Consultation en clinique communautaire

Location de tire-lait



Tire-lait Elite



Tire-lait Pearl

Nourri-Source Laurentides a diversifié son inventaire de tire-lait pour mieux répondre aux besoins des familles. Deux nouveaux tire-lait Élite ont été achetés (location gratuite pour les familles en situation de vulnérabilité) ainsi que quatre tire-lait Pearl. Bien que ce sont tous deux des tire-lait double de grade hospitalier, le deuxième permet mieux d'ajuster le niveau de succion pour mieux exprimer le lait.

Cette année, **16 locations gratuites** ont été effectuées pour les familles en situation de vulnérabilité et **57 locations payantes**.

Emporte-moi



Les ateliers *Emporte-moi* sont des ateliers favorisant l'activité physique en plein air en portage. Bien que les ateliers aient pour but premier de faire bouger les mamans en postpartum, ils ont également pour mission de briser l'isolement des femmes et de diminuer les tabous de l'allaitement.

Plusieurs mamans en profitent pour faire leur première sortie postpartum dans un endroit sécuritaire avec des femmes qui vivent les mêmes défis qu'elles.

Cette année, les ateliers ont eu lieu au Parc du domaine vert, au Parc de la Rivière-du-Nord et au parc Régional secteur Val-David-Val-Morin. Au total, **42 mères et 1 père** ont profité de cette activité.

Atelier Emporte-moi
Cohorte Saint-Jérôme

Portage



Clinique d'ajustement porte-bébé
Au bureau Nourri-Source Laurentides

Les ateliers portage *À la découverte des différents types de porte-bébés, Atelier portage physiologique d'un nouveau-née (0-4 mois), Atelier portage physiologique d'un bébé curieux (4 mois et plus)* ont été offerts 2 toute l'année par les 2 monitrices de portage.

Au total, **11 ateliers** portage ont été offerts à **48 mères et 5 pères**. De plus, **31 cliniques d'ajustement** privées ont été offertes à **31 mamans et 5 pères**.

Le service de location de porte-bébé (portathèque) a été utilisé 3 fois et 3 autres familles en situation de vulnérabilité ont reçu un porte-bébé en prêt gratuit.

Formations et ateliers accessibles



Couverture de la programmation
2023-2024

La programmation 2023-2024 de Nourri-Source Laurentides est offerte aux familles (allaitantes ou non), aux bénévoles de l'organisme (ou les autres régionales Nourri-Source) et aux professionnels de la santé. Les formations sont offertes de la fin août à la fin du mois de juin de l'année.

La programmation annuelle a attiré **443 personnes** pour une ou plusieurs formations. formations ont également été visionnées en différé sur notre site Internet.

Voici quelques exemples de formations offertes:

- Gestion de l'énergie en postnatal;
- Régime d'éviction;
- Sevrage;
- Allaitement de jumeaux;
- La matrescence.

Formations et ateliers accessibles-en images

Pour vous inscrire aux formations, veuillez vous rendre au: nourrisourcelarentides.ca/calendrier et sélectionner l'activité de votre choix. L'inscription commence 30 jours avant la formation.

Suivez-nous également sur nos réseaux sociaux pour ne rien manquer de nos nouveautés et événements:

Facebook: Nourri-Source Laurentides
Instagram: ns_laurentides
YouTube: Nourri-Source Laurentides

Nous déployons une panoplie de services pour répondre aux besoins des familles. Que ce soit pour obtenir du soutien en allaitement, briser l'isolement ou trouver des services et du matériel en allaitement, Nourri-Source Laurentides est là pour vous!

SERVICES

SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE AVEC UNE MARRAINE D'ALLAITEMENT OU UN PÈRE-BÉNÉVOLE

Pour les familles qui veulent parler d'allaitement ou de parentalité, obtenir du soutien téléphonique, de l'information et des conseils techniques sur l'allaitement maternel et ce, avant ou après l'accouchement.

HALTE-ALLAITEMENT

Pour la famille qui désire échanger avec d'autres mamans qui vivent l'allaitement, poser des questions en lien avec l'allaitement, discuter avec d'autres parents et s'informer sur une variété de sujets touchant à la période périnatale.

ATELIER À CHACUN SON HISTOIRE*

Pour les familles d'enfant(s) de 0 à 2 ans ayant vécu un accouchement éprouvant, des difficultés importantes en allaitement ou un deuil et qui recherchent un espace de discussions sécuritaires.

En collaboration avec le Centre Marie-Eve et la Maison de la Famille du Nord, les discussions sont soutenues par une intervenante en allaitement et une accompagnatrice du centre.

ATELIER PRÉNATAL THÉORIQUE ET PRATIQUE: PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT*

Pour la famille qui désire allaiter, mais aussi pour la mère qui se pose encore plusieurs questions sur l'allaitement. L'atelier est offert en 2 volets: théorique en visioconférence et pratique en présentiel.

Cet atelier est animé par une infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC.

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE D'ALLAITEMENT*

Pour la maman qui rencontre une problématique dans son allaitement et qui cherche des réponses à ses questions, soit pour vérifier la mise au sein et pour la diriger, au besoin, vers des services adaptés.

La consultation est faite par une infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC.

*Inscription obligatoire:

Vous trouverez les formulaires d'inscription sur notre site Internet, dans la section Services: nourrisourcelarentides.ca/services

PLUSIEURS AUTRES SERVICES NSL DISPONIBLES EN TOUT TEMPS

- Location de tire-laits
- Portathèque et achat de porte-bébés neufs
- Achat de matériel et de sous-vêtements d'allaitement
- Fiches et outils en allaitement
- Friperie de vêtements et accessoires de maternité et allaitement

Pour ne rien manquer de nos diverses implications dans la magnifique région des Laurentides:

Inscrivez-vous à notre infolettre!



PROGRAMMATION 2023-2024 SECTION FAMILLES ALLAITANTES

Nourri-Source Laurentides a à cœur le bien-être des familles allaitantes des Laurentides.

Nourri-Source Laurentides a développé une programmation complète pour répondre aux questions fréquentes des familles. Cette année, nous ajoutons 3 nouvelles formations qui seront disponibles gratuitement dans notre boutique en ligne pour visionnement.

nourrisourcelarentides.ca/boutique

NOUVELLES FORMATIONS	PRÉSENTÉES PAR
Lactation induite et relactation: pour mieux les comprendre	Isabelle Côté, infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC (janvier 2024)
Les différents types et les bienfaits du portage pour les familles	L'équipe de monitrices de portage certifiées Nourri-Source Laurentides (février 2024)
Le sevrage	Jeanne Maynard, infirmière clinicienne (mai 2024)

Il est encore possible de visionner les formations suivantes, et ce, gratuitement:

FORMATIONS	PRÉSENTÉES PAR
Démystifier les freins de langue	Jeanne Maynard, infirmière clinicienne
Le sommeil chez bébé	Amélie Blanchette, accompagnante à la naissance
Le retour au travail	L'équipe de Nourri-Source Laurentides
L'intégration au service de garde	L'équipe de Nourri-Source Laurentides

PODCAST AVEC SARAH HAMEL

En partenariat avec Sarah Hamel, Nourri-Source Laurentides est fier de vous présenter le podcast: **Le temps d'une tétée**. On vous propose d'en apprendre sur des sujets intéressants, briser des tabous et surtout... vous rappeler que vous êtes des parents extraordinaires et que NSL est là pour vous!

Écoutez nos podcasts, discutés entre Sarah Hamel, psychéducatrice, Ariane Ratté, intervenante en psychééducation et Emilie Ambrault, intervenante en allaitement.



DÉJÀ DISPONIBLE EN LIGNE:

- Le retour au travail
- Le momshaming

À VENIR:

- La culpabilité (septembre 2023)
- Comment éviter l'angoisse de l'introduction des solides (janvier 2024)
- Le maternage et le cododo: Comment s'outiller pour répondre aux commentaires "pffloches"? (avril 2024)

PROGRAMMATION 2023-2024 SECTION FAMILLES ALLAITANTES

GESTION DE L'ÉNERGIE EN POSTNATAL

Par Karoline Lachance, doula spécialisée en postnatal, PDG Relevailles Laurentides

21 septembre 2023, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette formation s'adresse à toutes les futures et nouvelles mamans qui souhaitent se préparer ou optimiser leur expérience de maternité.

Ensemble, les principaux enjeux et idéaux de la maternité qui nuisent à l'épanouissement maternel seront explorés. Les familles seront également guidées vers des pistes de réflexions et des actions concrètes dans la vie de maman pour reprendre le pouvoir sur son énergie!

LES DIFFÉRENTS MOYENS DE CONTRACEPTION ET L'ALLAITEMENT

Par Maggy Papineau, infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne

19 octobre 2023, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette formation permet aux mamans de faire un choix éclairé sur le choix du moyen de contraception. Ceux-ci ont-ils des impacts sur l'allaitement? Quels sont les avantages et/ou les inconvénients et quels choix sont compatibles avec mon allaitement?

L'ÉGALITÉ DANS LE COUPLE: LES BASES D'UNE RELATION SAINTE

Par Roxanne Forget-Cummings, intervenante au volet prévention et sensibilisation

8 novembre 2023 et 11 juin 2024, de 10h à 11h30, aux locaux de Nourri-Source Laurentides

Cet atelier interactif permet de mettre en lumière les bases d'une relation saine. L'arrivée de bébé dans un couple peut être déstabilisante et l'intervenante proposera quelques pistes de réflexion pour conserver l'égalité dans le couple et savoir reconnaître une relation malsaine.

8 novembre: Local de Saint-Jérôme, situé au 485, rue Labelle

11 juin: Local de Sainte-Agathe, situé au 130, rue Principale Est

FORMATION PRÉNATALE: L'IMPORTANCE DU VILLAGE

Par Ariane Ratté, intervenante en psychééducation

12 décembre 2023, de 19h à 21h30, en visioconférence

On dit souvent qu'il faut un village pour élever un enfant. Cette formation est offerte aux mamans enceintes et à leur village! Venez découvrir l'importance de votre réseau, les attentes et rôles de chacun.

Pour vous inscrire aux activités, veuillez vous rendre au:

nourrisourcelarentides.ca/calendrier

Les inscriptions commencent 30 jours avant les activités.



Formations et ateliers accessibles-en images

PROGRAMMATION 2023-2024 FAMILLE

LACTATION INDUITE ET RELACTATION: POUR MIEUX LES COMPRENDRE

Par Isabelle Côté, infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC.

24 janvier 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cet atelier permet de différencier la lactation induite, soit de stimuler la lactation lorsqu'il n'y a pas eu de grossesse ou quand l'allaitement n'a pas été démarré dès le début et la relactation, soit de recommencer un allaitement, en plus de détailler les étapes et protocoles de chacune. Avant tout, l'équipe NSL vous assure que vous serez accompagnée dans toutes les étapes de ce beau projet, et cela, dans le respect de vos choix et valeurs.

Suite à la formation, l'enregistrement sera disponible gratuitement sur la boutique en ligne pour visionnement.

RÉGIME D'ÉVICTION

Par Marie-Audrey Lévesque, Dt.P. et consultante en lactation, IBCLC.

15 mars 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette formation permet aux familles de mieux comprendre ce qu'est un régime d'éviction. Les sujets suivants seront abordés: comment identifier les signes, bien comprendre ce que cela comporte, comment éviter les carences et surtout, l'importance d'aller chercher aide et le soutien d'un professionnel.

LE SEVRAGE

Par Jeanne Maynard, infirmière clinicienne

13 mai 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette formation, pleine de bienveillance, permet aux familles de bien se préparer au sevrage et ce, quel que soit l'âge de bébé, la raison ou la situation.

Suite à la formation, l'enregistrement sera disponible gratuitement sur la boutique en ligne pour visionnement.



PROGRAMMATION 2023-2024 PORTAGE

Les monitrices de portage, formées avec l'Institut National du Portage des Enfants (INPE), ont mis en place une programmation variée sur les différents besoins des parents et des bébés.

Plusieurs ateliers sont offerts tout au long de l'année sur l'ensemble du territoire des Laurentides.

Suivez-nous pour tout connaître de la programmation portage!

- Facebook: Nourri-Source Laurentides
- Website: nourrisourcelautentides.ca/services/ateliers-portage

PLUSIEURS SERVICES DISPONIBLES

- Location de porte-bébés
- Cliniques d'ajustement
- Ateliers semi-privés

EMPORTE-MOI

Vous avez été plusieurs à nous redemander cette activité!

Venez découvrir les joies de bouger avec bébé. Vous n'avez pas de porte-bébé? Ceci n'est pas un problème. Nous offrons la location de porte-bébé préformé ou de randonnée, et ce, gratuitement pour le parent «porteur» le temps de l'activité. Une monitrice de portage sera sur place pour vous aider avec l'ajustement et l'animation de la marche s'assurant de vous faire bouger tout en s'amusant!

Toutes les informations seront annoncées sur notre calendrier des activités.

PROGRAMMATION

LES DIFFÉRENTS TYPES ET LES BIENFAITS DU PORTAGE POUR LES FAMILLES

Par l'équipe NSL de monitrices de portage certifiées

7 février 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette séance d'informations a pour but d'apprendre aux familles les caractéristiques, les avantages et les désavantages des différents types de porte-bébés. Aucun prérequis ou matériel n'est nécessaire pour suivre cette formation. Les femmes enceintes et les papas sont les bienvenus.

Suite à la formation, l'enregistrement sera disponible gratuitement sur la boutique en ligne pour visionnement.

FORMATION PRÉNATALE: À LA DÉCOUVERTE DU PEAU À PEAU

Par l'équipe NSL de monitrices de portage certifiées

10 avril 2024, de 10h à 11h30, en visioconférence

Cette séance d'informations permet d'apprendre les nombreux bénéfices, les risques et la pratique sécuritaire du peau à peau. Aucun prérequis ou matériel n'est nécessaire pour suivre cette formation. Les femmes enceintes et les papas sont les bienvenus.

Pour vous inscrire aux activités, veuillez vous rendre au: nourrisourcelautentides.ca/calendrier

Les inscriptions commencent 30 jours avant les activités.

PROGRAMMATION 2023-2024 BÉNÉVOLES

POURQUOI SUIS-JE DEVENUE MARRAINE D'ALLAITEMENT ?

J'ai voulu donner aux mamans allaitantes le soutien que j'aurais voulu avoir.

À part ma mère et ma sœur, j'étais la seule dans mon entourage à avoir des enfants, puis à les allaiter. Mon «village» était très, très restreint.

À mon deuxième bébé, j'ai commencé l'allaitement avec une mauvaise prise. On avait supposé, puisqu'il s'agissait de mon deuxième enfant, que je n'avais pas besoin d'aide pour l'allaitement. J'avais mal et ayant séjourné à seulement 24 heures à l'hôpital après l'accouchement, j'espérais avoir de l'aide avant de retourner chez moi et affronter la poussée de croissance du 3^e jour. C'était la 4^e ou 5^e infirmière à qui j'ai demandé de l'aide qui a finalement pu me donner un coup de main.

Puis, j'ai dû apprendre à vivre pendant des semaines avec un réflexe d'éjection dysphonique. Plus tard, les canaux bloqués et les mastites ont fait leur chemin jusqu'à moi.

Vivre ces problématiques seule est éprouvant, surtout si on possède peu d'informations et que notre réseau n'est pas familier avec l'allaitement.

Devenir marraine d'allaitement, c'était pour moi une manière d'offrir le village de soutien tant promis aux nouvelles mères, auquel j'avais aussi souhaité avoir.

Car je souhaite supporter les familles allaitantes dans ce défi incroyable qu'est d'allaiter un enfant.

Allaiter amène de nombreux bienfaits importants à promouvoir, dans le respect des volontés de chacun. Je souhaite informer, supporter et guider les parents dans leurs choix parentaux en lien avec l'allaitement.

La formation pour devenir marraine d'allaitement Nourri-Source Laurentides se fait en ligne, à votre rythme! Pour vous accompagner dans votre cheminement et faciliter vos apprentissages, des prénières et des ateliers d'échanges sont ajoutés au déroulement.

Rejoignez-vous à la belle et grande équipe de Nourri-Source Laurentides! Pour devenir bénévole, communiquez avec nous:

(450) 990-1031
laurentides@nourrisource.org
nourrisourcelautentides.ca/devenir-benevole

Avis aux mamans qui se joindront à la magnifique équipe de bénévoles Nourri-Source Laurentides, des ateliers PREMIER APPEL seront présentés tous les mois à nos locaux.

C'est le moment parfait pour mettre en pratique vos apprentissages et vous préparer pour votre premier appel avec une maman, votre filleule!

Formations et ateliers accessibles-en images

PROGRAMMATION 2023-2024 BÉNÉVOLES

CE QUI PEUT SE PASSER À L'AUTRE "BOUT DU FIL"
Par Sonya Horan, consultante en lactation, IBCLC
12 septembre 2023, de 19h30 à 21h, en visioconférence
Cette formation permet aux bénévoles d'avoir une meilleure idée de ce qui peut se passer à l'autre bout du fil en lien avec la mise au sein et offrir un soutien téléphonique plus personnalisé. Cette formation est un parfait mélange entre la théorie et des ateliers pratiques sur les situations les plus courantes.

DEUIL DE L'ALLAITEMENT: BIEN COACHER LE SEVRAGE
Par Amélie Blanchetto, accompagnante à la naissance
16 janvier 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence
Cette formation permet aux bénévoles de s'outiller afin de bien accompagner les familles dans le sevrage. Quelles que soient les raisons qui amènent le sevrage, le bénévole verra à travers cette formation comment bien guider les familles dans le respect de leur valeurs.

IMPACT DES INTERVENTIONS OBSTÉTRICALES SUR L'ALLAITEMENT
Par Diane Tousignant, inf., DESS, IBCLC
21 février 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence
Cette formation permet aux bénévoles de comprendre les impacts possibles sur le début de l'allaitement maternel lorsque des interventions obstétricales sont nécessaires. La formatrice expliquera les effets de certaines pratiques et vous proposera des pistes de solutions.

ALLAITEMENT DE JUMEAUX
Par Dr Valérie Lavigne, chiropraticienne, D.C. MSc.
14 novembre 2023, de 19h à 20h30, en visioconférence
Cette conférence aide à comprendre la biologie des jumeaux et à revoir les différentes statistiques ainsi que les réactions à l'annonce d'une grossesse multiple. Il sera question, entre autres, des différentes situations d'allaitement et comment aider les mamans dans ce processus, tout en répondant aux questions courantes, comme : allaiter ensemble ou séparé? Une révision de certaines données probantes sera faite!

LA MATRESCENCE
Par Karoline Lachaine, doula spécialisée en postnatal, PDG Relevailles Laurentides
25 mars 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence
Cette formation s'adresse aux intervenants et bénévoles qui accompagnent les mères en postnatal. Ensemble, vous explorerez les besoins de la mère afin de l'accompagner dans la définition de son nouveau rôle et adoucir la crise identitaire qui vient avec chaque naissance. Vous serez guidés vers des pistes de réflexion et sur des actions concrètes à proposer pour augmenter la joie, le sentiment de satisfaction et d'adaptation des mères que vous accompagnez.

ÉCOUTE ACTIVE ET LA COMMUNICATION INSTANTANÉE
Par Geneviève Gobert, psychosociologue et formatrice
7 décembre 2023, de 19h à 21h, en visioconférence
Un atelier de 2 heures pour explorer et bonifier vos habiletés à écouter activement les gens qui vous entourent. Que ce soit à travers une écoute «standard», donc de vive voix, ou encore avec un mode de communication instantanée, comme le texto ou le clavardage, découvrez des techniques d'écoute active éprouvées par les experts. Testez vos connaissances et vos habiletés à écouter et passez à l'action!

COMPRENDRE LE RÉFLEXE D'ÉJECTION DYSPHORIQUE
Par Mérelle Lavoie, IBCLC et sage-femme
4 juin, de 19h à 20h30, en visioconférence
Cette formation permet aux bénévoles de mieux comprendre les causes et comment détecter le réflexe d'éjection dysphorique. Des conseils pour aider la maman seront partagés ainsi que des pistes de réflexion.

Pour vous inscrire aux activités, veuillez vous rendre au : nourrisourcelarentides.ca/calendrier
Les inscriptions commenceront 30 jours avant les activités.

PROGRAMMATION 2023-2024 PARTENAIRES ET INTERVENANTS DU MILIEU DE LA PÉRINATALITÉ

VENEZ DÉCOUVRIR NOURRI-SOURCE LAURENTIDES: LES SERVICES ET NOUVEAUTÉS
Par Nourri-Source Laurentides
6 septembre 2023, de 13h à 13h30, en visioconférence
L'équipe de Nourri-Source Laurentides vous donne rendez-vous pour 30 minutes en visioconférence afin de vous présenter l'organisme. Ce rendez-vous est enregistré et par la suite disponible pour visionnement sur notre site Internet, dans la section partenaires.

COMMENT AMÉNAGER UN ESPACE ALLAITEMENT POUR LES FAMILLES
Par Nourri-Source Laurentides
REPORTÉE EN SEPTEMBRE 2024
L'équipe de Nourri-Source Laurentides vous propose des outils et des suggestions afin de mettre en place, dans votre établissement, un espace accueillant et adapté aux besoins de la famille allaitante.

Les partenaires et intervenants du milieu de la périnatalité ont accès en tout temps à la programmation Familles.
Cette année, certaines formations de la programmation Bénévoles seront également disponibles pour vous, et ce, gratuitement:

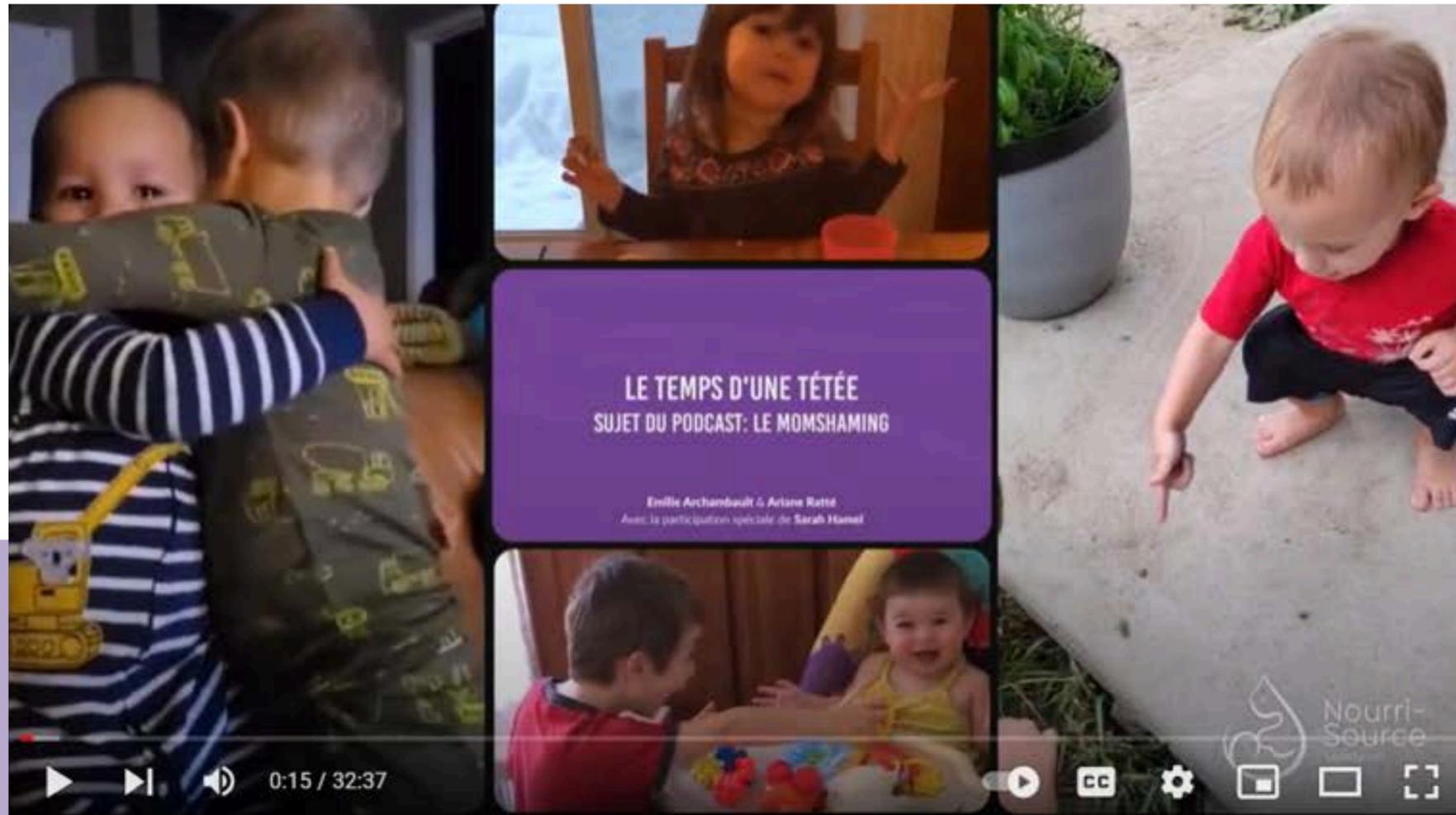
IMPACT DES INTERVENTIONS OBSTÉTRICALES SUR L'ALLAITEMENT
Par Diane Tousignant, inf., DESS, IBCLC
21 février 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence

LA MATRESCENCE
Par Karoline Lachaine, doula spécialisée en postnatal, PDG Relevailles Laurentides
28 mars 2024, de 19h à 20h30, en visioconférence

Pour vous inscrire aux activités, veuillez vous rendre au : nourrisourcelarentides.ca/calendrier
Les inscriptions commenceront 30 jours avant les activités.



Podcast



Le temps d'une tétée
Podcast Nourri-Source Laurentides

Cette année, deux nouveaux podcasts sont venus s'ajouter à la série *Le temps d'une tétée* de Nourri-Source Laurentides:

- Le "momshaming"
- La culpabilité

En collaboration avec Sarah Hamel et les intervenantes en allaitement de l'organisme, ces podcast ont pour objectif de normaliser certains sujets liés à l'allaitement maternel.

Cette année, les nouveaux podcasts ont été écoutés **145 fois**. Tandis que les anciens ont été visionnées **68 fois** supplémentaire.

La Petite Source volante

Appui
proches aidants

L'objectif principal du projet La Petite source volante Halte-garderie communautaire est d'offrir du répit gratuit aux proches aidants d'enfants âgés entre 18 mois et 5 ans sans service de garde. Il permet également d'offrir des services de répit pour des ateliers (avec thèmes) pour des enfants présentant des défis précis, par exemple :

- la stimulation du langage;
- d'offrir aux familles la possibilité de travailler,
- de suivre des formations ou d'effectuer un retour aux études pour les proches aidants d'enfants de 18 mois à 5 ans;
- d'offrir des activités de socialisation aux enfants isolés;
- d'offrir des activités de développement global pour l'enfant.

Cette année, les services ont aidés **373 proches aidants**. Plus d'une **dizaine de partenaires** ont également offert une salle gratuite pour nos activités.

Orientation 2:

Renforcer/Améliorer la capacité d'agir de l'organisation pour répondre à la demande croissante des familles



Souper de Noel
Potluck de l'équipe

Afin de mettre en place les conditions favorables à l'optimisation du soutien et des services au sein de l'équipe, Nourri-Source Laurentides à:

- Suivi de nombreux formations continues;
- Organisé des journées de consolidation d'équipe;
- Développé divers politiques et procédures;
- Modernisé son parc informatique;
- Construit un bureau fermé à St-jérôme
- Imprimer le matériel promotionnel de l'organisme.

Formations continues

Tous les membres de l'équipe ont suivis de nombreuses formations afin d'améliorer nos pratiques. Voici les principales:

- Programmes DG-Entrepreneur du Québec (48 heures)
- Formation Dataide sur la transformation numérique
- Formation Doula-Centre pleine lune
- Formation Monitrice de portage (INPE)
- Colloque: Ensemble pour l'allaitement (2 jours)
- Supère conférence du Regroupement pour la valorisation de la paternité
- Formation pour technicienne en sécurité pour les enfants passagers (TSEP)
- CNESST (2 jours)-5 employés
- MAPAQ-La Petite Source halte-garderie communautaire-2 employés

Au total **352 heures** de formations ont été suivis par l'équipe.



La directrice générale et la coordonnatrice
Conférences offertes lors du colloque en allaitement

Journées de consolidation d'équipe



Spa Beaux rêves
Ste-Adèle



SOS aventure St-Jérôme

L'équipe a participé à deux activités de cohésion d'équipe afin de renforcer le sentiment d'appartenance, d'améliorer la communication et les compétences de leadership.

Les deux activités ont permis de rassembler les membres de l'équipe en dehors de l'environnement de travail habituel et de créer un cadre idéal pour développer de meilleures relations et une collaboration plus efficace.

En novembre, l'équipe a passé la journée au Spa Beaux-rêves à Ste-Adèle. Elles ont profité des installations sur place pour se relaxer et une séance de yoga pour se dégourdir ensuite.

L'équipe a également été à SOS aventures pour résoudre deux énigmes et travailler son esprit d'équipe et de communication en mars 2024.

Politiques et procédures

Nourri-Source Laurentides a révisé et développé de nouvelles politiques et procédure ou documents pour l'organisme.

Nouveaux documents:

- Horaire de travail des employés;
- Manuel de l'employé;
- Échelles salariales;
- Procédure des enfants malades;
- Plan de communication de l'organisme;
- Politique de confidentialité;
- Plan d'action du colloque;
- Formulaire de consentement photo et vidéo.

Révision des documents existants:

- Modification de la Charte Concilivi (inclusion La Petite Source halte-garderie communautaire);
- Politique financière.



Différents outils promotionnels
Nourri-Source Laurentides offerts aux mairaines d'allaitement

Parc informatique



L'organisme a modernisé et sécurisé son parc informatique en cours d'année.

Nourri-Source Laurentides a fait l'achat de 6 nouveaux ordinateurs pour remplacer 4 anciens et ajouté 2 nouveaux ordinateurs pour les nouveaux employés.

L'organisme a également changé de fournisseur de téléphone afin de permettre à tous les employés d'avoir un poste distinct et être rejoint plus facilement lors du télétravail.

Enfin, l'organisme a sécurisé les informations personnelles des familles utilisatrices des services en démarrant l'utilisation du logiciel Go rendez-vous. Ce dernier contient les dossiers des professionnels de la santé et les contrats de location de tire-lait.

Plus de 300 dossiers médicaux ont été ouverts, numérisés et détruits afin de protéger les informations médicales des familles.



Bureau fermé



Afin de permettre à l'intervenante en allaitement au local de St-Jérôme d'avoir un bureau confidentiel, le conseil d'administration a pris la décision de fermer un petit bureau.

L'intervenante en allaitement est donc maintenant en mesure de:

- Mesurer les coupes de manchons (ajustement du tire-lait);
- Installer un dispositif en allaitement (DAL) avec une famille;
- Vérifier une mise au sein et conseiller la famille pour un ajustement.

Ce local permet également à l'intervenante de prendre un appel en toute confidentialité ou rencontrer une famille dans le besoin.

Le local a été utilisé pour plus de **50 familles** cette année.

Matériel promotionnel

Les services offerts par Nourri-Source Laurentides

- Appui téléphonique** avec une marraine d'allaitement / un père-bénévole
- Ateliers prénataux** théoriques et pratiques avec une infirmière, IBCLC
- Appui allaitement, ateliers et formations**
- Clinique communautaire** d'allaitement et de nutrition
- Location de tire-lait**
- Boutique** de vêtements et matériels de grossesse et d'allaitement
- Portathèque**, achat / location de porte-bébé & ateliers de portage

Quelle est la mission de Nourri-Source Laurentides ?

Par une approche bienveillante, communautaire et de proximité, Nourri-Source Laurentides vise à favoriser une expérience positive de l'allaitement maternel en accompagnant, soutenant et formant les familles, les bénévoles et les professionnels de la santé dans le développement de leurs pratiques respectives.

Nourri-Source Laurentides
La référence en allaitement de la région

485 rue Labelle, St-Jérôme
130 rue Principale E, Ste-Agathe-des-Monts
183 chemin de la Grande-Côte, Boisbriand
1-866-436-2763
laurentides@nourri-source.org
nourrisourcelautentides.ca
nourrisourcelautentides
ns_laurentides

Ma marraine d'allaitement:
Nom: _____
Téléphone: _____

Dépliant des services offerts par les partenaires

L'organisme a révisé son dépliant des services. Il est principalement offert chez nos partenaires (maison de la famille, Carrefour périnatalité, etc.) et par les professionnels de la santé pendant la grossesse. Cette année plus de **1500 dépliant**s des services ont été distribués.

L'organisme distribué également le matériel suivant:

- Dépliant Ma conjointe allaite, ce que je peux faire...
- Parlons cannabis avec les mères
- Aimant (informations aimantées de sa marraine)
- Réflexion en allaitement
- Ma valise d'hôpital
- Les couches de bébés

Nourri-Source Laurentides a également mise sur pied un formulaire sur son site Internet afin de faciliter les commandes de matériel promotionnel des professionnels de la santé. Le CISSS distribue et diffuse gratuitement les outils de l'organisme aux familles.

Orientation 2:

Renforcer/Améliorer la capacité d'agir de l'organisation pour répondre à la demande croissante des familles



Intervenantes en allaitement
au colloque *Ensemble pour l'allaitement*

Afin de revoir la gestion des demandes de services et des jumelages entre familles et bénévoles (demandes, attribution, suivis, etc.),
Nourri-Source Laurentides a:

- Ajouté deux intervenantes en allaitement dans son équipe;
- Participé à l'élaboration de la Plateforme Nourri-Source.

Intervenantes en allaitement

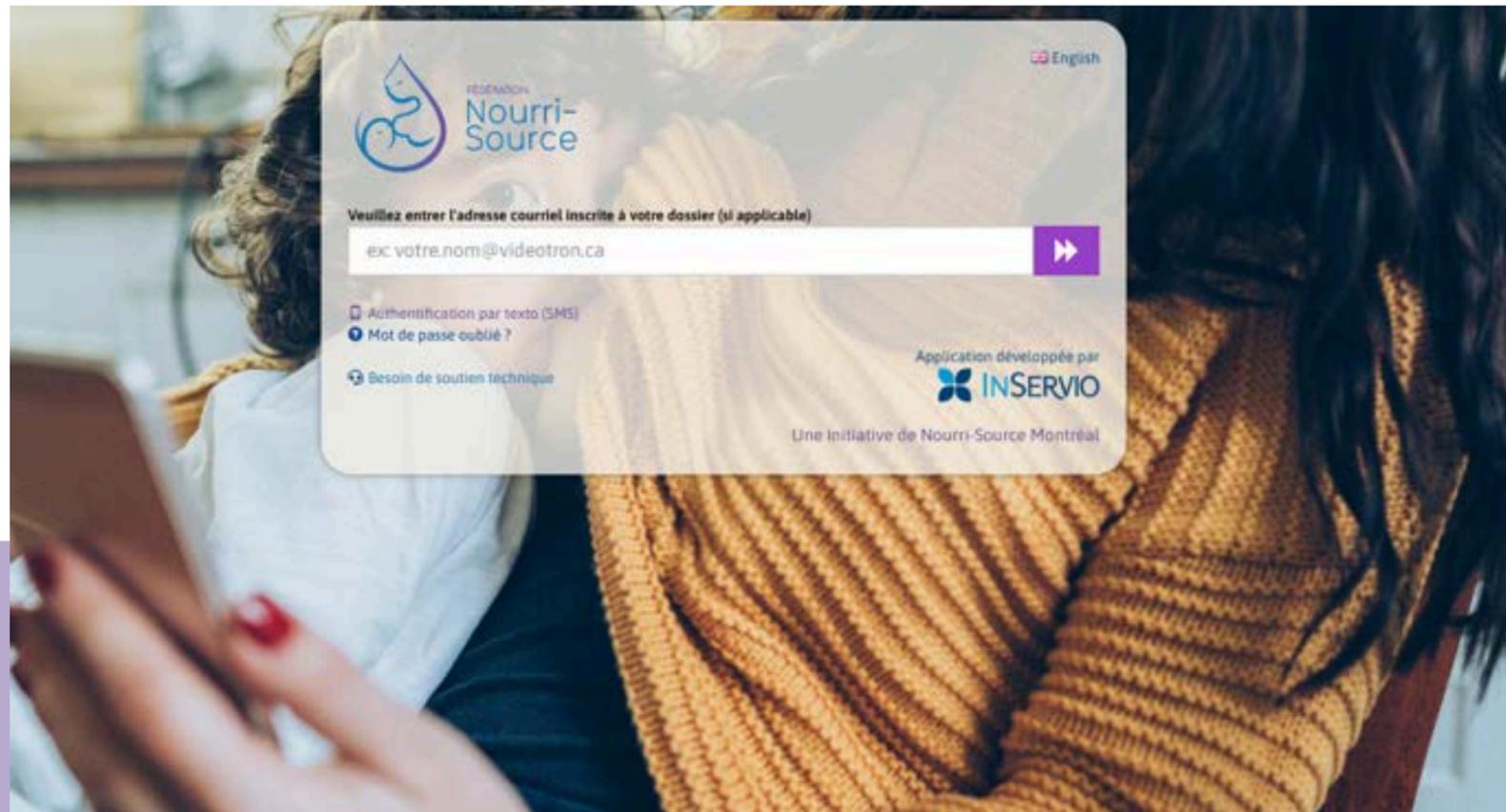


Gaëlle Audet et Geneviève Larocque
Intervenantes nord et sud

Deux nouvelles intervenantes ont été ajoutés à l'équipe avec l'ouverture des locaux. Elles ont comme mandat de:

- Diriger les demandes urgentes vers la clinique et/ou un marrainage, au besoin;
- Remplir le tableau de suivis des demandes;
- Maintenir leurs formations en allaitement à jour;
- Diriger les mères vers les services connexes, au besoin;
- Rejoindre le Centre IMAGE pour la famille, en cas de besoin;
- Transférer ses notes d'appel vers la consultante en lactation ou la marraine;
- Rejoindre les familles en postnatal par courriel;
- Répondre aux questions des familles allaitantes en postnatal;
- Répondre aux demandes urgentes des familles allaitantes en postnatal;
- Diriger les familles vers les services Nourri-Source Laurentides;
- Promouvoir ce nouveau service auprès des infirmières de liaison et du CISSS en collaboration avec l'agente de liaison;
- Animer les ateliers et haltes dans les nouveaux locaux.

Plateforme Nourri-Source



Accueil de la plateforme Nourri-Source
Familles et bénévoles

La Fédération Nourri-Source a développé, avec le fournisseur de services Inservio, une plateforme pour les familles et les bénévoles Nourri-Source.

Nourri-Source Laurentides s'est impliqué aux rencontres avec les autres régionales afin de développer une plateforme réfléchir aux besoins des régionales.

La plateforme permet aux bénévoles de suivre les jumelages, de noter les informations confidentielles des familles, d'inscrire une pause pour les jumelages, de se mettre disponible pour les haltes-allaitement, etc. Elle sera disponible en mai 2024.

Orientation 2:

Renforcer/Améliorer la capacité d'agir de l'organisation pour répondre à la demande croissante des familles



Lancement du livre *Quoi faire avec son lait maternel?* avec l'équipe graphique

Afin d'explorer et prioriser des modèles de financement alternatifs, Nourri-Source Laurentides a :

- Renouvelé le colloque en allaitement;
- Renouvelé l'encan;
- Renouvelé les friperies;
- Développé son livre *Quoi faire avec son lait maternel?*

Colloque *Ensemble, pour l'allaitement*



Isabelle Côté, Conférencière
Études de cas en clinique communautaire
Infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC

Nourri-Source Laurentides a tenu les 4 et 5 octobre derniers, la quatrième édition de son Colloque en allaitement et périnatalité, sous le thème d'*Ensemble, pour l'allaitement* à l'Hôtel Best Western de Saint-Jérôme. Ce sont près de **300 professionnels** de la santé, intervenants du milieu et bénévoles en allaitement qui ont assisté à ce bel événement.

Une exclusivité attendue!

Cette année, les participants ont eu l'opportunité d'entrer dans l'intimité d'une clinique communautaire en allaitement. Cette formation interactive a amené les professionnels présents à réfléchir avec les données cliniques, les analyser et les juger, puis les comparer avec la démarche de la conférencière. Aussi, les participants et les conférenciers ont pu échanger et discuter sur les thèmes de l'allaitement et de la périnatalité. Afin d'assurer l'accessibilité au savoir en allaitement, l'ensemble des conférences ont aussi été disponibles en diffusion continue, durant 3 mois.

En image-Colloque *Ensemble*, pour l'allaitement



L'encan 2023 est une levée de fond annuelle qui a été mise sur place pour maintenir les services de clinique communautaire offerts par l'infirmière clinicienne et consultante en lactation, IBCLC toutes les semaines.

Au total, 52 lots ont été ramassés d'entreprises québécoises. 3 910 \$ ont été ramassé en don pour maintenir les services aux familles présentant des difficultés en allaitement.

The screenshot shows the website for the 2023 virtual auction. At the top, a purple banner reads "L'encan est terminé. Merci de nous avoir aidé à amasser 3 910,00 \$ CA". Below this is the Nourri-Source logo and a "Se connecter" button. Navigation links include "Lots de l'encan", "Nos partenaires", "Règlements", "Soutien", and "English". The main content area features a large image of a smiling child with curly hair, overlaid with a blue and pink banner that says "ENCAN VIRTUEL 2023". To the right of the image, the text reads "Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2023 - Nourri-Source Laurentides". Below this, a smaller text block says "Quelle belle façon de soutenir les familles allaitantes des Laurentides! Laissez-vous tenter en misant sur un ou plusieurs lots, il y en". A purple "Donner" button is visible in the bottom right corner.

Plateforme Follow my bid
Encan 2023

Friperie



Friperie annuelle
Local de Saint-Jérôme

La Friperie annuelle de Nourri-Source Laurentides permet aux familles d'avoir accès à des vêtements de maternité ou d'allaitement à petit prix. Cette dernière permet également à l'organisme de récolter des fonds pour maintenir ses activités gratuitement pour les familles des Laurentides.

L'organisme récolte des dons de vêtements de maternité et d'allaitement tout au long de l'année, et ce dans les trois points de service. Les familles peuvent également acheter des vêtements en ligne sur la Boutique en ligne du site Internet nourrisourcelaurentides.ca.

Au total, **67 familles** ont fait l'achat de vêtements cette année.

Livre *Quoi faire avec son lait maternel?*

Issus d'une initiative des marraines d'allaitement, le livre *Quoi faire avec son lait maternel*, permet aux familles d'éviter le gaspillage.

Ce livre comprend:

- Des recettes pour bébé avec du lait maternel, pour faciliter l'introduction des solides
- Des recettes de produits pour le corps, pour bébé et la famille
- Des astuces et conseils pour tirer son lait
- Une multitude d'informations intéressantes sur le lait maternel et ses bienfaits

Ce livre est également une levée de fond pour l'organisme afin de maintenir les activités gratuites pour les familles allaitantes. **18 livres** ont été vendus depuis son lancement en novembre dernier.



Couverture du livre
Quoi faire avec son lait maternel

Orientation 3:

Développer/consolider notre communauté de bénévoles diversifiées, engagées et épanouies.



Afin de revoir les responsabilités et la charge de travail des bénévoles Nourri-Source Laurentides a:

- Effectué un sondage aux membres;
- Révisé les services qui requiert une marraine d'allaitement;
- Co-construit des événements avec les secteurs dans les secteurs.

Défi-allaitement 2023
Mise au sein commune

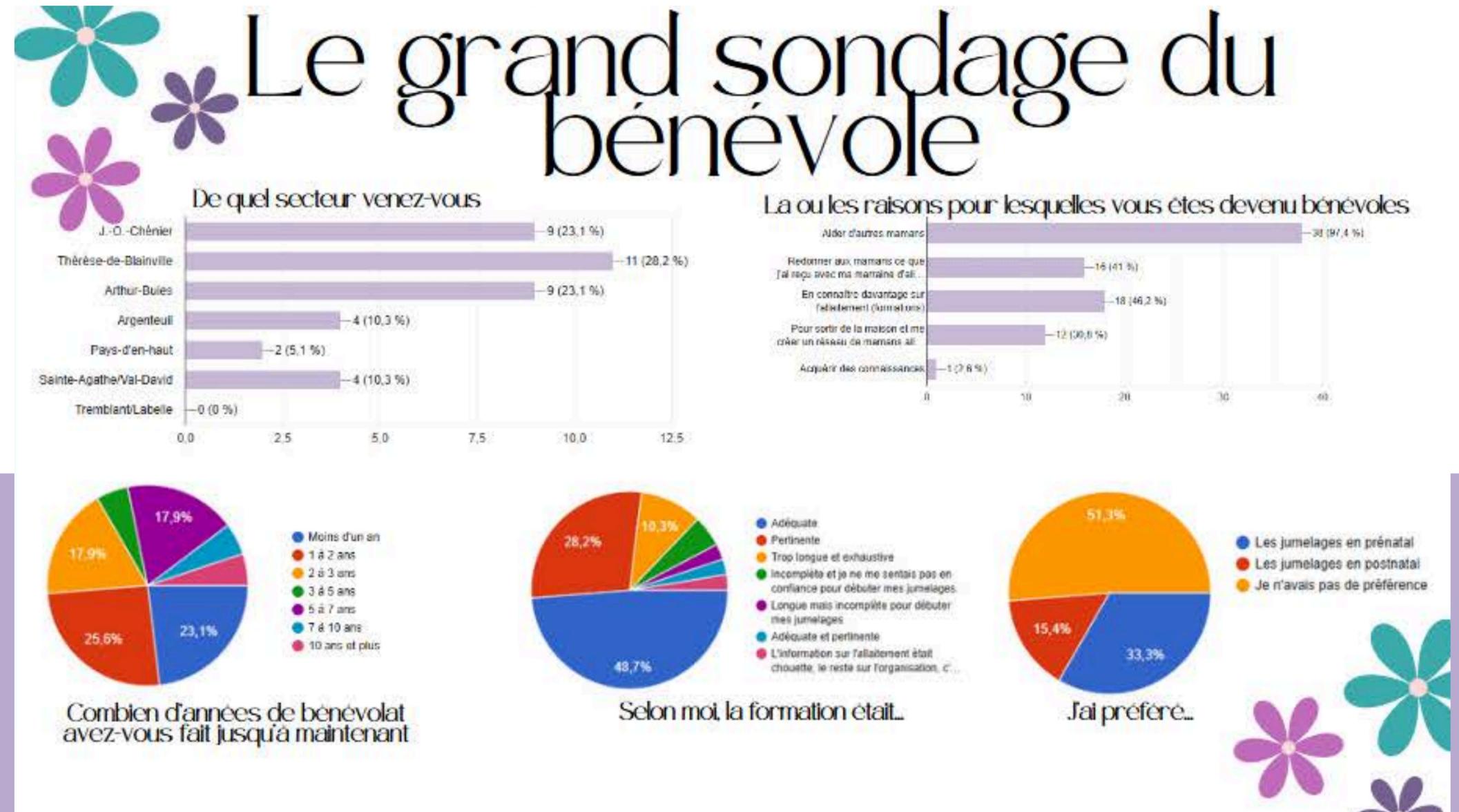
Sondage aux membres

Un grand sondage a été effectué auprès des marraines actives ou d'anciennes marraines de 2000 à aujourd'hui pendant un mois.

40 marraines d'allaitement ont répondu au sondage.

La majorité des marraines soutiennent les familles allaitantes pour aider d'autres mamans (97,4 %).

Près de la moitié des marraines avaient été bénévoles pendant 0 à 2 ans (48,7 %).



Résumé du sondage en images

Révision du marrainage



Maman allaitante

Crédit photo: Roxane Michel photographe

En raison d'une hausse de la demande (doublée) de jumelage téléphonique en mai 2023, l'organisme a réévalué l'obligation d'avoir une marraine d'allaitement pour l'ensemble de ses services.

Voici les services qui n'obligent plus la présence d'une marraine d'allaitement depuis le printemps 2023:

- Location de tire-lait;
- Achat de Nature Bond;
- Consultation en clinique communautaire;
- Ateliers Emporte-moi, À chacun votre histoire et portage

Il est important de savoir que nous informons les familles du service et les invitons à faire leur demande en cas de besoin.

Semaine mondiale de l'allaitement maternel

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

Nourri-Source Laurentides
2023

DÉFIS-ALLAITEMENT PRÉSENTÉS PAR LES MARRAINES D'ALLAITEMENT DE NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

1er octobre	Annnonce de la gagnante du concours photo d'allaitement <i>Tête d'affiche, SMAM NSL 2023.</i>
2 octobre	Ouverture de l'encan virtuel <i>L'ensemble des fonds amassés sera réinvesti dans la clinique communautaire d'allaitement.</i>
3 octobre	Lancement du livre Quoi faire avec son lait maternel? <i>Au local de Nourri-Source Laurentides, de 10h00 à 11h30.</i>
4 octobre	Colloque en allaitement et périnatalité, présenté par Nourri-Source Laurentides <i>Ensemble, pour l'allaitement.</i>
5 octobre	Colloque en allaitement et périnatalité, présenté par Nourri-Source Laurentides <i>Ensemble, pour l'allaitement.</i>
6 octobre	Fermeture de l'encan virtuel <i>Dernière chance pour vous procurer vos lots préférés... C'est le temps de miser!</i>
7 octobre	Défi-allaitement dans les Laurentides <i>Présenté par les secteurs de Nourri-Source Laurentides. Les détails sont disponibles dans la section Calendrier sur nourrisourcelautentides.ca.</i>

7 octobre	Défi-allaitement SUD des Laurentides Parc du domaine vert - 9h30 à 12h00 <i>Activité: La découverte des portes-bébé de 10h à 11h</i> <i>Mise au sein collective à 11h00</i>
7 octobre	Défi-allaitement NORD des Laurentides Parc régional Val-David/Val-Morin secteur FarHills - 9h30 à 12h00 <i>Activité: Petite randonnée</i> <i>Mise au sein collective à 11h00</i>



Lors de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel (SMAM) 2023, Nourri-Source Laurentides a proposé une variété d'activités aux familles et aux professionnels de la santé pour promouvoir l'allaitement maternel.

Sous le thème, Allaitement et travail... C'est possible !, **350 personnes** ont participé aux différentes activités pendant cette semaine. Au total, **44 bébés ont été allaités** au défi allaitement et lors des haltes-spéciales des secteurs pour la SMAM.

Orientation 3:

Développer/consolider notre communauté de bénévoles diversifiées, engagées et épanouies.



Assemblée générale annuelle 2023
Cabane à sucre Bouvrette

Afin de favoriser l'engagement dans la vie communautaire et l'épanouissement des bénévoles, Nourri-Source Laurentides a:

- Créé un événement familles/bénévoles;
- Fait mousser la participation à l'AGA;
- Maintenu 2 rencontres avec les responsables et co-responsables;
- Créé des concours mensuels pour les statistiques.

Dîner spaghetti



Le 25 novembre 2023 s'est tenu la 2e édition du dîner spaghetti de Nourri-Source Laurentides. Ce rassemblement festif et familial a permis de rassembler **82 personnes: bénévoles, membre de leur famille, familles allaitantes et employés** qui ont pris part à une célébration hâtive du temps des fêtes!

Au menu? Photos, bricolages, lettres au Père Noël, musique, maquillages ... et bien sûr du spaghetti!

Tout au long de l'événement, les familles ont pu avoir un moment privé avec Guillaume de Thunder Toast pour prendre des photos dans un décor féérique de Noël. Pendant ce temps, certains enfants étaient à la table de bricolage pour y décorer une boule de Noël, alors que d'autres travaillaient sur leur Lettre au Père Noël.

Un merveilleux moments entre les familles et les bénévoles.

Équipe Nourri-Source Laurentides
Diner festif-Spaghetti

Dîner spaghetti en image



Assemblée générale annuelle



Le 8 juin 2023 avait lieu l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) à la Cabane à sucre Bouvrette. **24 membres** de l'organisme étaient présent en plus des 7 employés permanents.

Ce fut une belle occasion pour discuter des nombreuses réussites de l'organisme telles que:

- Augmentation des demandes de jumelages;
- Développement de nouveaux services (Emporte-moi, À chacun son histoire, etc.);
- Retour des haltes sur l'ensemble du territoire;
- Développement d'un poste de coordonnatrice des activités pour le territoire;
- Développement du poste d'intervenante en allaitement.

Membres et équipe Nourri-Source Laurentides
Assemblée générale annuelle

Assemblée générale annuelle en images



Rencontre responsable/co-responsables



Cadeaux offerts aux responsables et coresponsables
Secteurs Nourri-Source Laurentides

Deux rencontres pour les responsables et les coresponsables ont été effectuées les 19 avril et 25 octobre 2023. Au total **25 marraines d'allaitement** ont partagé un repas, discuté des nouveautés de l'organisme et des astuces pour la gestion du secteur.

Animé par l'agente de liaison de Nourri-Source Laurentides, les rencontres étaient aussi accompagnées d'une mini-formation pour les seniors offerte par notre consultante en lactation, IBCLC:

- Position physiologique-bien la comprendre;
- Comment intervenir sans contredire le diagnostic d'un professionnel.

La régionale a également lancé son module de formation sur la plateforme Learndash: Gestion des secteurs et manuel de gestion du secteur.

Concours mensuels

Tous les mois, les 163 mairaines d'allaitement sont invités à remplir leur formulaire de statistique du 1er au 7ème jour du mois.

Pour mobiliser les bénévoles et les conscientiser à l'importance de les remplir, Nourri-Source Laurentides fait tirer un prix d'une valeur de 25\$.

En collaboration avec la halte boréale à Prévost, les bénévoles sont récompensés par leur mobilisation.

Cette année, **4165,87 heures de soutien téléphonique** ont été effectués.



Un des cadeaux offerts aux mairaines

Orientation 3:

Développer/consolider notre communauté de bénévoles diversifiées, engagées et épanouies.



Cadeaux de bienvenue aux nouvelles mairaines
La Tournée

Afin de diversifier le bassin de bénévoles, Nourri-Source Laurentides a:

- Visité tous les secteurs avec *La tournée*;
- Participé aux *Mamatinées*.

La Tournée



Kiosque de la Tournée
Mamatinée septembre 2023



Kiosque de la Tournée
Salon de l'action bénévole Ste-
Adèle, Octobre 2023

La tournée est une initiative de la régionale pour attirer les mamans qui utilisent déjà nos services ou non, à s'impliquer dans l'organisme comme marraines d'allaitement.

La tournée s'est déplacé à travers le territoire dans l'ensemble de ses secteurs pour rejoindre les futures marraines.

Au total, 13 arrêts ont été effectués au cours de l'année. Les intervenantes en allaitement et l'agente de liaison ont rencontrés plusieurs dizaine de mamans. Elles ont reçu un chouchou et un dépliant d'information sur l'implication d'une marraine d'allaitement au sein de l'organisme.

Mamatinées

L'équipe de Nourri-Source Laurentides a participé à 2 mamatinées à Ste-Thérèse: en septembre et en mars.

L'organisme a rencontré les mamans, répondu aux questions, ajusté des mises au sein dans la zone allaitement, ajusté des mamans avec leur porte-bébé et pris en note les numéros des familles pour effectuer la vérification des sièges d'autos.

La présence de l'organisme a permis aux familles d'avoir un espace pour se déposer et allaiter sereinement. Les familles qui ont choisit de donner le biberon étaient également invité à offrir le biberon dans la zone.

C'était une belle initiative pour normaliser l'allaitement dans un lieu public et rassembler les mères, peu importe comment elles ont choisit de nourrir leur enfant.



Zone allaitement
Mamatinée de Ste-Thérèse

Orientation 4:

Poursuivre le développement d'un réseau local et régional fort autour des familles allaitantes.



*Zone allaitement
à la Mamanée de Boisbriand*

Afin de maintenir les efforts partenariaux amorcés, Nourri-Source Laurentides a:

- Effectué une présentation de ses services;
- Renouvelé ses ententes pour toutes les haltes-allaitement;
- Créé des partenariats pour La Petite Source volante;
- Mis à jour sa Route du lait;
- Maintenu sa participation aux tables de concertations;
- S'est impliqué dans plusieurs comités externes
- S'est impliqué dans le projet de L'ESpace.

Présentation des services

Une présentation de 45 minutes a été offerte aux partenaires de Nourri-Source en septembre 2023 afin de les informer des nouveaux services de l'organisme.

La présentation était ensuite déposée sur le site Internet dans l'onglet *partenaire* pour une consultation ultérieure. Au total, **19 personnes** ont visionnées la présentation pendant l'année.

Les organismes partenaires, tels que les maison de la famille, le centre des ressources périnatales, les infirmières du CISSS des Laurentides, le Centre Marie-Ève et le Bourgeon, ont effectuées **168 références** au cours de l'année. Ils font également la publicité sur leur réseau sociaux (Facebook) et leur site Internet (ex: CISSS des Laurentides/Ressources en allaitement) les services de l'organisme.



Vidéo de présentation

Nouveautés des services Nourri-Source Laurentides 2023-2024

Ententes des haltes-allaitement

Les haltes-allaitement, un lieu d'échange pour briser l'isolement, ont lieu dans les locaux Nourri-source Laurentides ou chez des partenaires.

Au total, **8 ententes** ont été signées pour une courte ou longue période:

- Maison Parenfant des Basses-Laurentides;
- CLSC JO-Chénier;
- Maison de la famille de Mirabel;
- Maison de la famille d'Argenteuil;
- CLSC Arthur-Buies;
- Maison de la famille de Pays-d'en-Haut;
- Centre de pédiatrie sociale en communauté Cœur des Laurentides;
- Maison de la famille du Nord.



Halte-allaitement

Crédit photo: Joanie Beaulieu

Partenariats avec LPS volante



La Petite Source volante peut maintenir ses activités grâce aux différents partenariats sur le territoire. La Petite Source volante est à ces endroits chaque semaine:

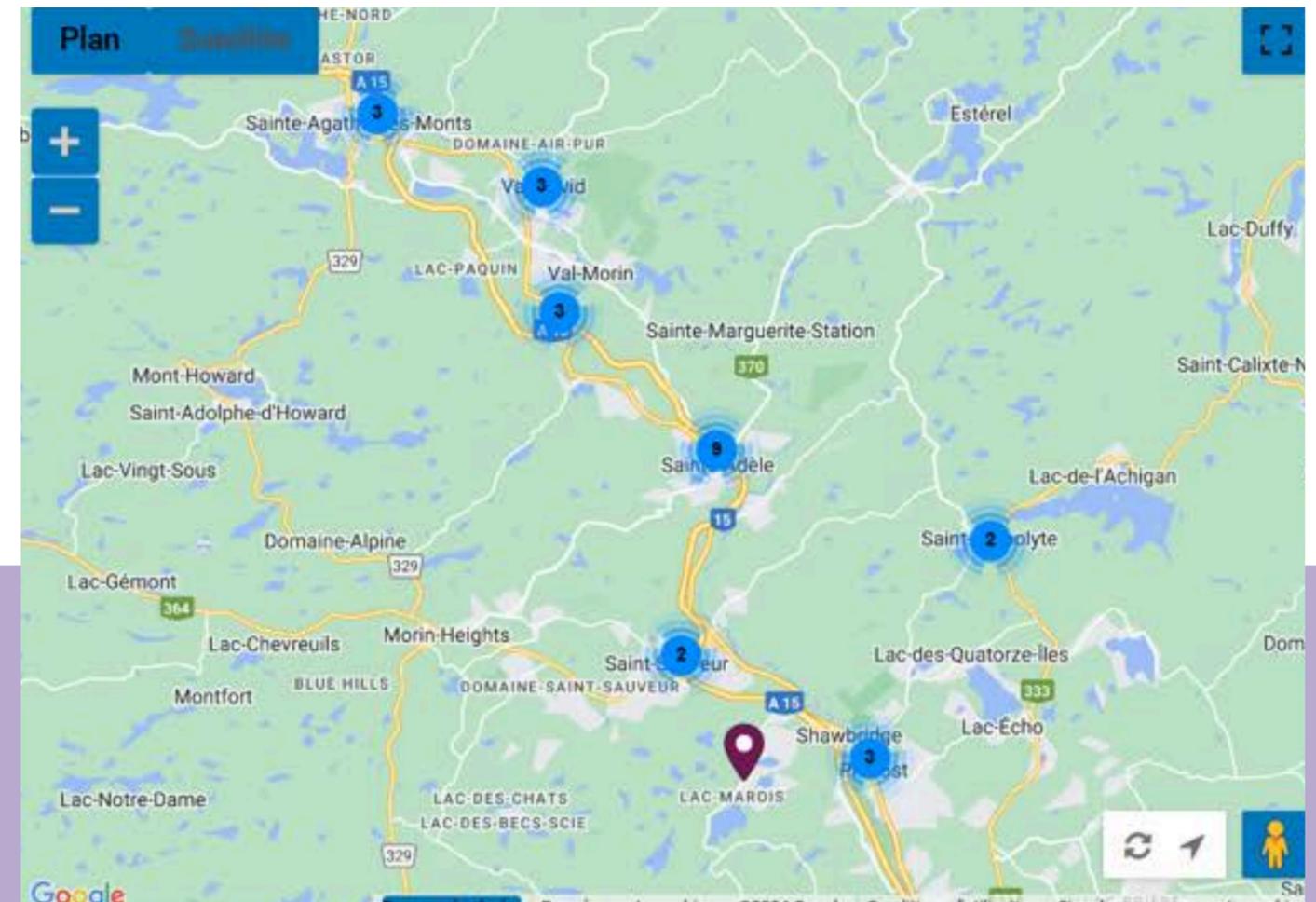
- CIE Laurentides;
- Maison de la famille de Mirabel;
- Ville St-Colomban;
- Ville Val-Morin;
- Ville Ste-Sophie;
- Ville Ste-Agathe-des-Monts;
- Ville Mont-Blanc;
- Cachou (Cégep de St-Jérôme).

Route du lait

La Route du lait est un regroupement d'établissements publics et de commerces favorables à l'allaitement. Facilement repérés par une vignette affichée dans leurs vitrines, les commerçants permettent aux mères d'entrer dans leur établissement pour allaiter leur enfant, sans obligation d'achat. Elle a donc pour but d'encourager l'allaitement dans les lieux publics et à normaliser l'allaitement maternel dans la collectivité.

Au total, **86 entreprises** font parti de la route du lait.

Nourri-Source Laurentides travaille activement avec le Mouvement allaitement Québec (MAQ) afin de mettre également sa route du lait sur une application régionale .



Carte de la route du lait
Laurentides

Participation aux tables de concertation

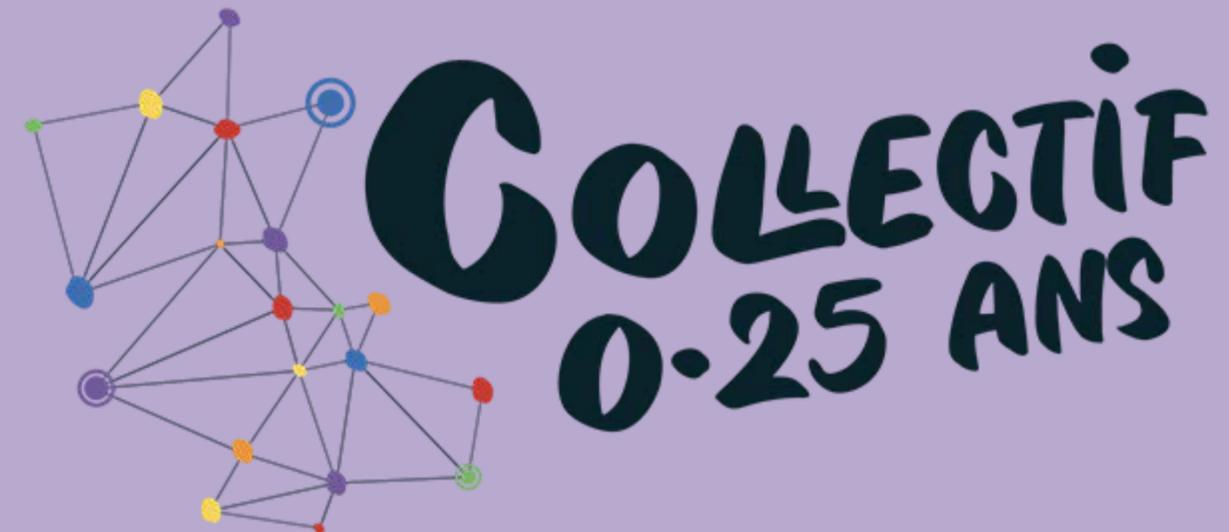
Nourri-Source Laurentides participe à plusieurs tables de concertation. Voici les 7 tables en détail:

- Comité famille de Thérèse-de-Blainville;
- Concertation jeunesse 0-25 de Ste-Agathe-des-Monts;
- Collectif 0-25 de Saint-Jérôme;
- Comité des partenaires famille de Pays-d'en-Haut;
- Coalition d'acteurs jeunesse de Deux-Montagnes;
- Table jeunesse d'Argenteuil;
- Tous petits Laurentides.



Au total, **92 heures** de concertation ont été fait par les membres de l'équipe permanente.

Nourri-Source Laurentides a également participé aux journées de ressourcement de la Concertation jeunesse, du collectif 0-25, de l'Économie sociale Laurentides et du RVP cette année pour un total de **26 heures**.



Participation aux comités externes



L'organisme participe activement à différents comités sur son territoire et en dehors. Voici le détail des comités externes:

- Comité Initiative Amis des bébés (IAB) régional;
- Comité IAB Centre sud;
- Comité IAB Centre;
- Comité IAB Centre Nord;
- Comité paternité Laurentides;
- Comité politiques de la Fédération Nourri-Source;
- Comité de pilotage du Rôle de la Fédération Nourri-Source;
- Comité 0-5 ans de la concertation jeunesse de Ste-agathe-des-Monts;
- Comité Olo.

Au total, **81 heures** de comités ont été réalisées cette année avec les membres de l'équipe permanente.



Nourri-Source Laurentides est un des membres fondateurs de L'ESpace communautaires pour les jeunes et les familles Rivière-du-Nord depuis février 2020.

L'ESpace a été fondé en septembre 2023. Nourri-Source Laurentides a participé à **6 rencontres** du conseil d'administration au cours de l'année en plus de nombreuses séances de travail.

L'organisme a également participé au Laboratoire: "L'immobilier collectif, une solution !?" par Économie sociale Laurentides dans le but d'améliorer ses connaissances en immobilier collectif.

Orientation 4:

Poursuivre le développement d'un réseau local et régional fort autour des familles allaitantes.



Présentation aux futures infirmières
Centre de formation Performance

Afin d'identifier et prioriser des partenariats novateurs autour des services aux familles Nourri-Source Laurentides a:

- Sous-louer ses bureaux à Ste-Agathe-des-Monts;
- Offert des formations et mini-ateliers aux professionnels de la santé du CISSS des Laurentides;
- Invité un liseur publique lors d'une halte.

Sous-location

L'organisme loue une partie des locaux de la Maison Parenfant des Basses Laurentides à Boisbriand. Cette mutualisation permet aux familles d'avoir accès à un continuum de services du prénatal jusqu'à 5 ans. Les deux organismes collaborent également pour la mise sur pied d'activités communes pour la prochaine année.



L'organisme sous-loue également ses locaux à Ste-Agathe-des-Monts avec Relevailles Laurentides, une entreprise d'accompagnement à domicile pour la période post-accouchement.

Formations et mini-ateliers



Présentation des services de Nourri-Source Laurentides
Colloque Ensemble pour l'allaitement-Octobre 2023

Les intervenantes en allaitement de Nourri-Source Laurentides ont offert de nombreuses formations et petits ateliers aux professionnel.les de la santé dans le but de les informer des nouvelles pratiques en allaitement et pour échanger avec eux.

Voici le détail des actions:

- Mini-formations sur la sécurité de l'enfant passager par nos techniciennes en sécurité des enfants passagers (TSEP);
- Mini-formations sur le portage sécuritaire;
- Capsule de formation sur le peau à peau;
- Formations sur le cannabis et l'allaitement.

Au total **9 mini-formations** ont été offertes aux professionnel.les pour un **11 heures** de formation.

Liseur publique



Nourri-Source Laurentides, en collaboration le Carrefour jeunesse emploi Rivière-du-Nord, a invité un liseur publique à sa halte-allaitement afin de faire la découverte d'un livre, mais également briser l'isolement.

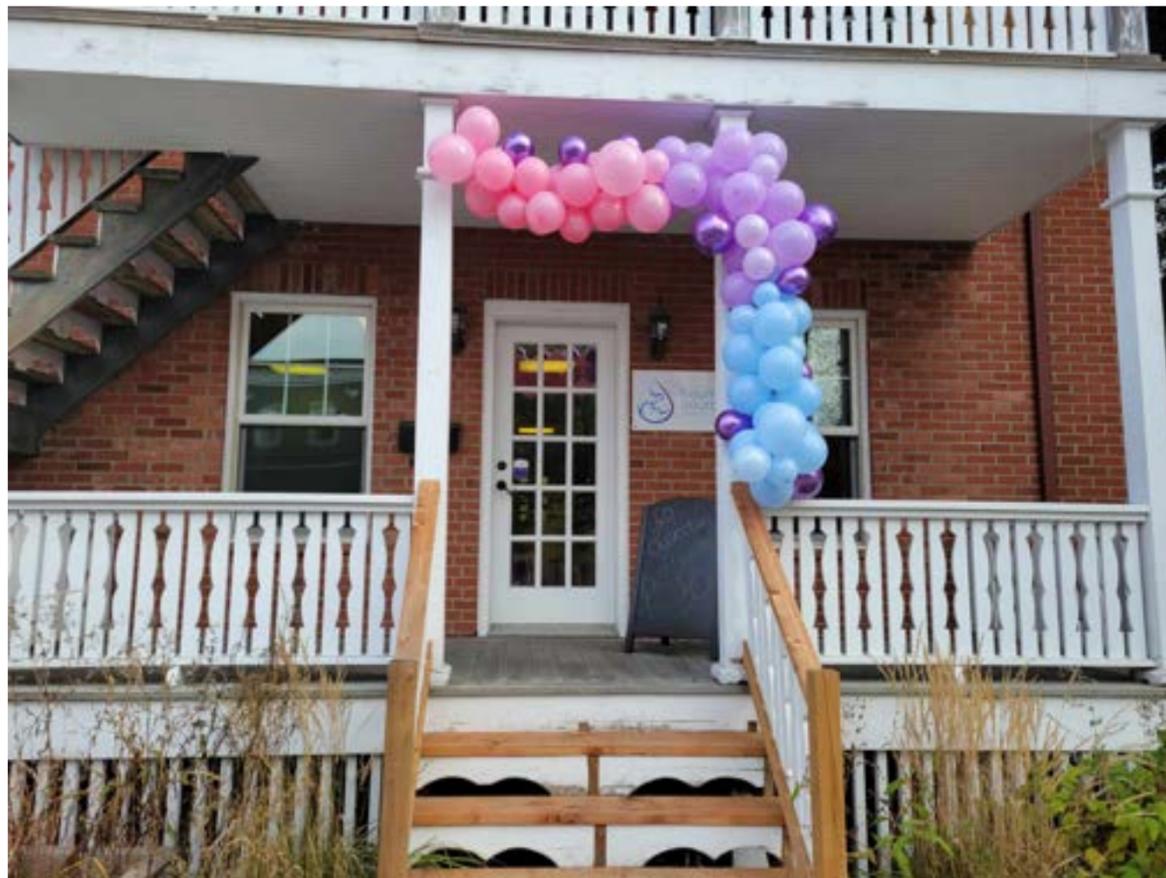
Les familles ont pu échanger sur un passage du livre. Ce dernier a également été tiré à la fin de l'activité.



Halte-allaitement avec un liseur publique

Orientation 4:

Poursuivre le développement d'un réseau local et régional fort autour des familles allaitantes.



Devanture du nouveau bureau
Ste-Agathe-des-Monts

Afin d'exploiter notre lieu pour créer un espace vivant et rassembleur autour des familles, Nourri-source Laurentides a:

- Afficher ses locaux (visibilité par la rue);
- Offert des portes-ouvertes à La Petite Source.

Affichage

Dans le but d'être facilement et rapidement identifiable pour la population, Nourri-Source Laurentides a afficher son logo sur le bâtiment à son local de Ste-Agathe-des-Monts.

Cette initiative permet d'accroître la notoriété de l'organisme auprès des familles laurentiennes, mais également des bailleurs de fond et des partenaires de l'organisme.

Elle offre également un belle visibilité auprès de nos familles à l'échelle locale.

De plus, l'organisme a pris la décision de mettre une pancarte à sandwich extérieure pour afficher la disponibilité de l'intervenante en allaitement sur place, certains jours de la semaine.



Affiche Nourri-source Laurentides
Local Ste-Agathe-des-Monts

Portes-ouvertes



Grande salle, idéale pour nos activités motrices

Au total **4** portes ouvertes ont été effectuées cette année à La Petite Source halte-garderie communautaire, ayant pour but de:

- Promouvoir nos services;
- Faire connaître nos ateliers spécifiques (zumba et stimulation du langage);
- Rencontrer le personnel éducateur;
- Expliquer le programme éducatif *Je grandis en halte-garderie communautaire*;
- Visiter les lieux (enfant et parent) et sécuriser la famille;
- Expliquer le fonctionnement complet (réservation, âges, paiements, etc.).

Nous avons eu **6 partenaires** et **19 familles** qui ont visité les lieux.



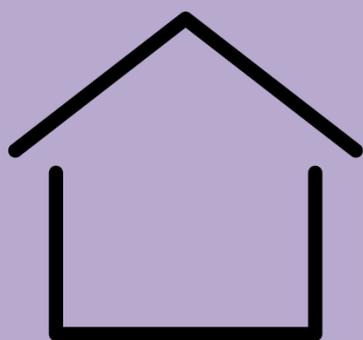
Marrainage

Sans l'aide reçue, je ne sais pas si j'aurais eu le courage de continuer. Très grande gentillesse de ma marraine d'allaitement, je suis vraiment contente du service reçu.

Merci!

Milieu de vie

Super accueil le personnel est très à l'écoute. Je me suis sentie guidée dans la bonne direction pour mon allaitement. Super équipe merci pour tout



Témoignages

Halte-allaitement



J'aime le fait que les rencontres se font dans un cadre plus confortable que celui du CLSC. L'endroit est chaleureux.

Clinique communautaire

C'est une chance d'avoir accès à ce service! Je me sentais désemparée face à mon problème malgré que ce soit mon deuxième allaitement. J'ai eu une rencontre empreinte d'empathie, d'écoute, sans jugement et surtout j'ai eu réponse à mes questions et on a pu régler mon problème!

Merci 1000 fois!

