

Allaitement-Soleil

Rapport d'activités 2023-2024

RESSOURCE
EN PÉRINATALITÉ

*Où chacun trouve
sa place !*



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Allaitement
Soleil



IGA
extra
Famille Baril

Table des matières

MOT DE LA DIRECTION.....	5
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME.....	6
Mission.....	7
Heures d'ouverture.....	8
Accueil, milieu de vie et approche globale.....	9
Membrariat.....	10
La place des pères.....	11-12
L'ÉQUIPE ALLAITEMENT-SOLEIL.....	13
Les ressources humaines.....	13
Le conseil d'administration.....	14
Les intervenants ponctuels.....	14
Les bénévoles.....	15
NOUVEAUTÉS ET PROJETS EN DÉVELOPPEMENT.....	15
Accompagnement et soutien aux compétences parentales.....	16-17
L'Espace-Soleil.....	18-19
Refonte des services et des documents officiels.....	20
Mise à jour de la mission.....	20
Nouvelles collaborations auprès des professionnels de la santé.....	21
Nouveaux cours et ateliers.....	21
SERVICES OFFERTS À TOUTE LA POPULATION.....	22
Nos services en allaitement.....	22
Aide téléphonique et en ligne.....	23
Les jumelages.....	24
Prêts et location de matériel d'aide à l'allaitement.....	25
Relait.....	26
Siège d'auto.....	27
Friperie.....	27
Activités offertes à toute la population.....	28
Deuil périnatal.....	29
SERVICES OFFERTS EN PRÉNATAL.....	30
Cours prénataux.....	30
Rencontres prénatales en allaitement.....	31
Accompagnement à la naissance.....	32

SERVICES AUX MEMBRES.....	33
Milieu de vie.....	33
Service Mamies tendresses.....	34
Cours offerts.....	35
Activités, ateliers et causeries.....	36-37
FINANCEMENT.....	38
Financement récurrent.....	38
Aide financière.....	39
Autofinancement.....	40
Partenariats, dons et commandites.....	40
VIE ASSOCIATIVE.....	41
Le bénévolat au sein de l'organisme.....	41
Les bénévoles en allaitement.....	42-43
Le conseil d'administration.....	44
Reconnaissance du bénévolat.....	44
Bénévoles de l'année.....	45
Formation des ressources humaines.....	46
CONCERTATION.....	47
Les alliées du milieu communautaire.....	47
La présence d'Allaitement-Soleil dans le milieu communautaire.....	48-49
Collaboration auprès des professionnels de la santé.....	50
Formations offertes par Allaitement-Soleil.....	50
PROMOTION ET VISIBILITÉ DE L'ORGANISME.....	51
Semaine mondiale de l'allaitement maternel.....	51
Outils de promotion.....	52-53-54
Outils informatiques.....	55
Référence de la communauté.....	56
Site web, Teams et Yapla.....	57
Réseaux sociaux, Messagerie et profil Google.....	58-59-60
NOMBRE DE PERSONNES REJOINTES PAR L'ORGANISME.....	61
AMIS DES BÉBÉS ALLAITÉS.....	62
TÉMOIGNAGES DES MEMBRES.....	63
CONCLUSION.....	64
REMERCIEMENTS.....	65

MOT DE LA DIRECTION



Chers membres et partenaires,

C'est avec satisfaction que nous vous présentons notre rapport annuel 2023-2024. L'année écoulée fut une forte période de croissance et d'accomplissement pour notre organisme.

Cette dernière année fut caractérisée par une augmentation significative du nombre de membres et de la fréquentation de nos locaux. Ces chiffres témoignent de la confiance grandissante accordée par la communauté et de l'impact positif sur celle-ci.

En plus de cette progression, nous avons lancé plusieurs projets novateurs visant à répondre aux besoins émergents des jeunes familles du territoire. Ces initiatives reflètent notre engagement continu à relever les défis actuels de manière proactive. Grâce en partie à ces projets, nous avons pu bonifier nos services existants et débiter le développement d'une nouvelle offre de services : l'accompagnement postnatal.

Parallèlement à ces améliorations, nous avons également révisé notre mission et nos objets de chartes afin de mieux répondre aux besoins des jeunes familles de la région à chaque étape de la périnatalité, tout en gardant nos engagements principaux en soutien, aide, promotion, prévention et défense de l'allaitement maternel.

Enfin, nous avons entrepris une restructuration de notre organisation pour la moderniser et l'adapter aux défis et opportunités actuels. Cette démarche vise à renforcer notre efficacité opérationnelle et notre capacité à répondre de manière agile aux besoins en constante évolution de notre communauté.

Nous sommes reconnaissantes du soutien moral et financier reçu cette dernière année et de la confiance de nos membres et utilisateurs de services. C'est grâce à l'engagement de tous que nous sommes en mesure de réaliser notre mission et d'avoir un impact positif sur la vie des familles.

Nous avons encore plusieurs projets pour l'année 2024-2025 et nous sommes fières de pouvoir nous positionner comme une référence en allaitement et en périnatalité dont le rayonnement positif continue de croître.

Catherine Gélinas, directrice générale

PRÉSENTATION D'ALLAITEMENT-SOLEIL



Créé en 1982 afin de briser l'isolement des mères qui allaitent, Allaitement-Soleil voit, depuis ce temps, à la promotion, au soutien et à la protection de l'allaitement maternel au Centre-de-la-Mauricie. De sa structure initiale demeure surtout l'aide de mère à mère, pilier de la transmission du savoir en allaitement.

Nous offrons des formations de qualité à nos bénévoles, leur permettant d'intervenir efficacement et d'être mieux outillés pour soutenir les familles.

Malgré un contexte plus favorable, nous continuons à sensibiliser aux bienfaits de l'allaitement. Les partenariats avec divers services communautaires sont essentiels pour offrir des ressources multiples aux familles.



Allaitement-Soleil, une ressource en périnatalité où tout le monde trouve sa place! Grâce, entre autres, à une offre variée de cours, ateliers et causeries prénatales et postnatales, offrant un milieu de vie stimulant, accueillant et permettant un accès facile aux ressources mises en place pour accompagner les familles.

Pour plus d'informations sur l'organisme :

www.allaitement-soleil.org
ou visitez-nous sur **Facebook!**





La mission de l'organisme est de favoriser, protéger, soutenir et encourager l'allaitement sous toutes ses formes, ainsi que valoriser l'autonomisation des familles pour toute la période périnatale.

Les objets pour lesquels l'organisme est constitué sont les suivants :

1. Offrir la juste information concernant les recommandations en matière d'allaitement à la population générale afin de permettre aux familles un choix éclairé et d'optimiser leur autonomie ;
2. Normaliser, défendre et protéger l'allaitement sous toutes ces formes auprès de la population ;
3. Promouvoir et soutenir l'allaitement et les pratiques parentales bienveillantes adaptées aux différentes réalités de nos membres par un réseau d'entraide ;
4. Encourager et favoriser l'allaitement dans les meilleures conditions possibles tout en respectant les besoins de la famille dans leur communauté ;
5. Outiller les parents de la période prénatale et tout au long de la petite enfance à l'aide d'activités diverses afin de faciliter leur adaptation et leurs compétences parentales (développement global enfant) ;
6. Offrir aux familles un milieu de vie sécurisant et inclusif afin de briser l'isolement et favoriser le réseautage en offrant un espace d'échange ;
7. Développer et maintenir des services périnataux accessibles afin de répondre aux besoins de toute la population de notre territoire.

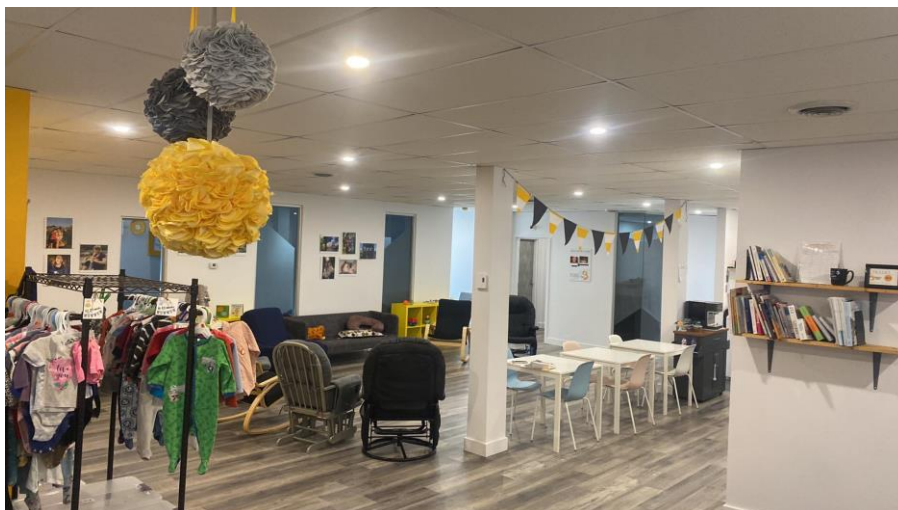
Et ce, à des fins purement sociales et communautaires, et sans intention de gain pécuniaire pour ses membres.

****Après réflexion et concertation auprès de l'équipe d'Allaitement-Soleil, le conseil d'administration et les membres de l'organisme, des modifications ont été apportées à la mission dans le but d'inclure davantage tous les membres de la famille. Cette nouvelle mission a été adoptée en AGA le 14 juin 2023.***

HEURES D'OUVERTURE

Les bureaux sont ouverts de septembre à juin, du lundi au jeudi de 9h à 16h. L'été nous sommes ouverts les mardis et mercredis afin de maintenir principalement le soutien à l'allaitement et la disponibilité du milieu de vie pendant la période de vacances des employées.

Les cours et ateliers sont offerts de septembre à juin, durant les heures d'ouverture ou en soirée. Le prêt et la location de matériel se font aussi durant cette



période, en dehors des heures d'ouverture, et même lors des jours fériés. **Nous sommes disponibles EN TOUT TEMPS pour tout ce qui entoure directement l'aide à l'allaitement.** Pendant la période des fêtes, l'organisme fut fermé durant deux semaines. Dans le but de répondre à la demande d'obtenir un soutien rapidement, les services de jumelage et la ligne d'aide en allaitement sont assumés par les bénévoles et personnalisés selon les besoins des familles. De plus, les messages sont pris quotidiennement sur la ligne téléphonique, dans la boîte courriel et sur les médias sociaux.

Cette année, nous avons ajouté quelques vendredis à nos plages horaires habituelles afin de répondre à la demande d'ajouter certains cours et ateliers, entre autres. Il peut aussi arriver que les employées et bénévoles soient présentes lors de certains événements se tenant durant les fins de semaine.

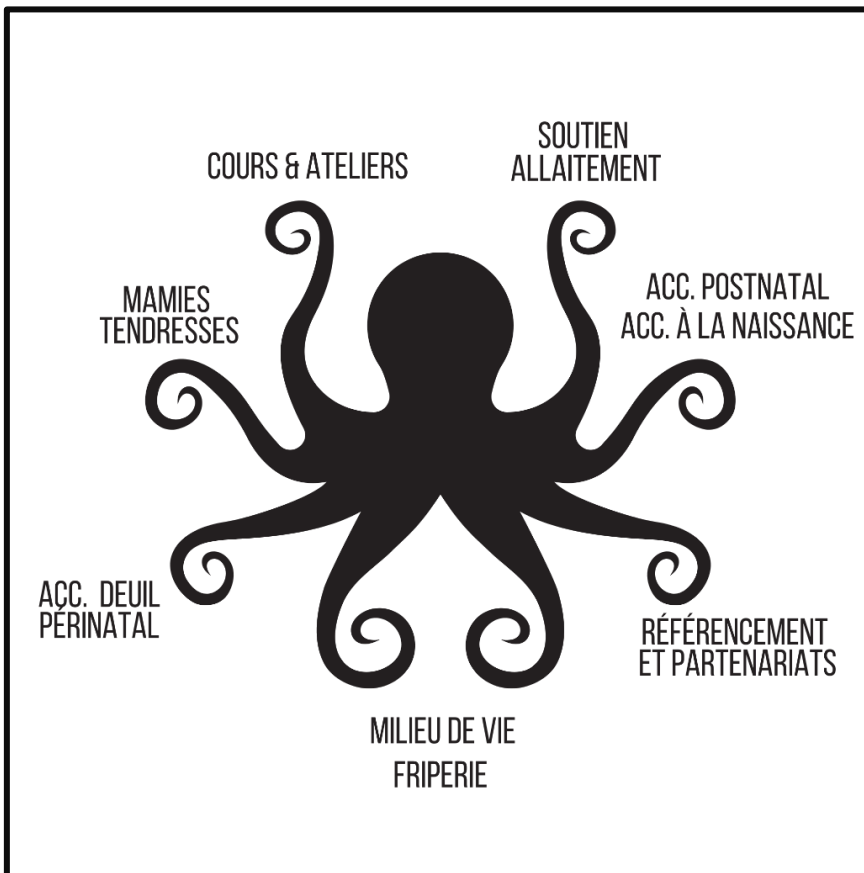


ACCUEIL, MILIEU DE VIE & APPROCHE GLOBALE

Dotées de plusieurs bureaux fermés, les employées peuvent rencontrer des familles avec plus d'aisance et de confidentialité. En effet, les conseillères en soutien à l'allaitement peuvent maintenant recevoir des familles dans un bureau confortable et insonorisé, doté de variateur de lumières, avec tout le matériel à portée de main, ce qui fait une réelle différence sur l'expérience des parents et de leur nouveau-né. La salle multifonctionnelle devient quant à elle salle de rencontre, espace de psychomotricité ou salle de jeu en un claquement de doigts et est dotée de belle lumière naturelle.

Le milieu de vie au décor actuel est invitant pour les familles, qui sont parfois réticentes à fréquenter le milieu communautaire au départ, est assez grand pour que chacun y trouve sa place. Au-delà des avantages pour l'équipe d'employées, c'est le fait que les familles s'y sentent bien et aient envie de revenir y passer du temps qui le rend très fréquenté !

Plusieurs familles viennent accompagnées d'intervenants du milieu afin de profiter de certains services, dont la friperie qui se situe dans le milieu de vie. Nous les accueillons, les invitons dans cet espace et discutons avec eux de leur réalité parentale, de leurs besoins et de ce qu'Allaitement-Soleil peut leur apporter. Nous prenons le temps de leur expliquer les différents services offerts chez nous. Lors de cette première rencontre, il n'est pas rare que la personne décide de devenir membre. Nous l'invitons ensuite à participer à nos activités mensuelles et la référons aux services internes adaptés à ses besoins.



L'accessibilité aux ressources est un grand atout de l'organisme.

En effet, bien souvent, la participation aux cours et activités est une des raisons pour fréquenter le milieu de vie où une ressource en périnatalité (conseillère en allaitement, intervenante, bénévole d'Allaitement-Soleil) est en tout temps disponible. Les familles sont ainsi rapidement entendues, soutenues, dirigées vers les bons services ou référées vers d'autres organismes et services adaptés à leurs besoins. Outre lors des ateliers et activités, les membres viennent réseauter, manger, discuter avec l'intervenante sur place de leurs réalités parentales dans cet espace de vie. Celle-ci a comme mandat de répondre aux questions, d'intégrer les autres parents présents à la

discussion afin de permettre les échanges, normaliser leur vécu, favoriser de nouveaux contacts entre parents, le tout dans un espace convivial et respectueux.

TERRITOIRE ET PORTRAIT DU MILIEU

Allaitement-Soleil couvre le territoire desservi par le Réseau local de services du Centre-de-la-Mauricie, plus principalement le grand Shawinigan : Shawinigan, Shawinigan-Sud, Lac-à-la-Tortue, Grand-Mère, Saint-Georges-de-Champlain, Saint-Gérard-des-Laurentides, Saint-Jean-des-Piles, Charrette, Saint-Boniface, Saint-Élie-de-Caxton, Saint-Mathieu-du-Parc et Notre-Dame-du-Mont-Carmel.

Un membre qui provient de l'extérieur du territoire (Trois-Rivières, Hérouxville, St-Tite, St-Paulin) peut profiter de nos services et activités. Par contre, certains services sont réservés aux résidents du territoire, avec quelques exceptions pour répondre à des besoins spécifiques.

MEMBRARIAT

Le membrariat est requis pour pouvoir participer à la majorité des cours et activités de l'organisme, pour l'utilisation de certains services ainsi que pour profiter du milieu de vie. La majorité des familles membres résident sur le territoire que nous desservons. Elles représentent 70 % de nos membres. Nous constatons donc que notre organisme est de plus en plus populaire à l'extérieur de notre territoire et que les familles se déplacent afin de pouvoir avoir accès à notre offre et à notre expertise.



CETTE ANNÉE, ALLAITEMENT-SOLEIL COMPTAIT 265 MEMBRES, DONT 230 NOUVEAUX. C'EST 109 FAMILLES MEMBRES DE PLUS QUE L'AN DERNIER.

Nous constatons aussi une augmentation considérable du nombre de membres solidaires, phénomène qui s'explique notamment par le référencement accru d'autres acteurs du milieu communautaire et médical de Shawinigan, de nouvelles activités dont certaines en libre accès, le milieu de vie très actif et une bonification des services.



Saviez-vous que le membrariat inclut toute la famille ? Eh oui, toute la famille est bienvenue chez Allaitement-Soleil. Ainsi, maman est membre, mais l'autre parent aussi et ceci lui permet de participer aux activités, en duo avec bébé ou en famille !

LA PLACE DES PÈRES!



Chez Allaitement-Soleil, nous avons la chance de côtoyer les pères dès la période prénatale. En effet, la grande majorité des partenaires sont présents lors des rencontres prénatales. Nous observons un grand désir d'implication de leur part. Les pères sont présents, curieux, ouverts et disponibles pour accompagner leur partenaire et accueillir leur enfant. C'est un privilège de constater l'augmentation de la fréquentation des pères dans notre milieu de vie.

Voici les principaux moments où nous avons constaté une participation accrue des pères aux différentes activités de l'organisme :

- **Rencontres prénatales et rencontres prénatales en allaitement** : Les pères se montrent très impliqués dès les premières étapes, participant activement aux discussions et aux préparations pour l'allaitement.
- **Retrouvailles postnatales** : Ils partagent leurs expériences et soutiennent les nouvelles mères, renforçant ainsi le réseau de soutien familial.
- **Pratico-pratique de la naissance** : Leur présence est précieuse pour mieux comprendre les processus de la naissance et les soins à apporter au nouveau-né.
- **Cours de massage et de yoga postnatal** : Les pères apprécient ces moments de détente et de connexion avec leurs bébés.
- **Causeries (sommeil, jeux libres, introduction des solides)** : Ils participent activement, posant des questions et partageant leurs propres astuces.
- **Découverte en mouvements et stimulation, activité Bougeotte & café** : Ils s'engagent dans les activités, aidant leurs enfants à explorer et à se développer.
- **Signé BÉBÉ, la naissance d'un parent, Envol vers la garderie** : ces sessions offrent aux pères l'opportunité de s'informer.
- **Accompagnement des tempêtes émotionnelles et bienveillant de l'enfant** : Les pères montrent un intérêt particulier pour les approches bienveillantes et les techniques de gestion des émotions.
- **Activité de Noël et pique-nique** : Ils participent volontiers à ces événements festifs, renforçant le lien familial.
- **Défi allaitement** : Leur engagement et leur soutien sont essentiels pour le succès de ces initiatives.



Il est primordial pour nous que les pères se sentent importants et considérés dans leur rôle. Pourquoi ? Parce qu'ils sont importants et considérables. Nous travaillons chaque jour avec la conviction que l'implication des pères est non seulement souhaitable, mais essentielle à l'équilibre familial.



L'engagement paternel offre de nombreux avantages pour la famille. Il favorise la santé physique de l'enfant, encourage l'allaitement et a un impact positif sur le développement cognitif et linguistique de l'enfant. De plus, il développe l'autonomie et la capacité d'adaptation des enfants, les encourage à prendre des risques et améliore leur santé mentale et leurs habiletés sociales. Pour la maman, l'engagement du père préserve son bien-être psychologique et aide à améliorer le partage des tâches domestiques. Enfin, cela favorise l'équilibre entre la vie personnelle et professionnelle des deux parents.

(Référence : Naître et grandir (2022). Devenir père.)

L'ÉQUIPE D'ALLAITEMENT-SOLEIL

LES RESSOURCES HUMAINES



Catherine Gélinas

Directrice générale



Karine Marchand

Coordonnatrice



Joëlle Massé

Chargée des communications



Elise Vidal

Conseillère en allaitement



Emilie Proulx

Conseillère en allaitement & accompagnement postnatal



Kassandra Lemire

Chargée de projet Espace-Soleil

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration est formé de sept administratrices élues lors de l'assemblée générale annuelle. En 2023-2024, les membres du c.a. se sont réunis à sept (7) reprises en séances régulières. Vingt-et-un (21) membres étaient présentes à l'AGA qui a eu lieu le 14 juin 2023.

Présidente :	Alexandra Hurtubise, de Shawinigan, infirmière clinicienne
Vice-présidente :	Anabel Chartré, de Saint-Boniface, maman à la maison
Secrétaire	Priscille Bernard, de Notre-Dame du Mont-Carmel, maman à la maison
Trésorière :	Cindy Millette, de Trois-Rivières, comptable
Administratrice :	Jackie Raymond, Shawinigan, enseignante
Administratrice :	Roxanne Gilbert, de Shawinigan, Éducatrice à l'enfance
Administratrice :	Pascale Dubé, Shawinigan, enseignante

INTERVENANTS PONCTUELS

Cours de stimulation :	Caroline Bergeron, chiropraticienne
Remise en forme postnatale :	Elsa Bouchard, École danse et cirque Odaci
Bébé Cadillac :	Elsa Bouchard, École danse et cirque Odaci
Yoga pré et postnatal + pratico :	Emilie Proulx, Professeur de Yoga
Massage pour bébé :	Naomie Veillette, ActivMom
Signé Bébé, + autre :	Marie-Claude Cossette, Vie de Famille
Secourisme pour bébé :	Christine Gauthier, Sécurmax sauvetage et secourisme

Cours prénataux et papa-poussettes :	Marc Fauteux, Les CHUMS
Santé pelvienne :	Julie Fradette, Physiothérapeute
Atelier jeux libres et actifs :	Julie Tourville, Kinésiologue CIUSS
Atelier bien manger, bien grandir :	Joan Brassard, Intervenante de milieu auprès des familles 0-5 ans CIUSSS, Andrée Noël, Nutritionniste communautaire CIUSS Jessie Julien, Technicienne en diététique CIUSSS
Atelier Parents enfant nature :	Agapi Bourdeau Kadianakis, Responsable du projet Parents enfant nature

STAGIAIRE

Myriam Lacoursière, étudiante sage-femme

60h principalement en présence dans le milieu de vie et en rencontre individuelle.

LES BÉNÉVOLES

Mamies Tendresses

Lorraine Désaulniers
Ginette Villemure
Diane Guay
Carmelle Périgny
Denise Milette
Christiane Lebel
Huguette Huard
Cécile Lefebvre
Richère Céleste Foisy
Marie-Paul Bournival

Jumelles d'allaitement

Marielle Labarre
Catherine Gélinas
Priscille Bernard
Alexandra Hurtubise
Marie-Ève Boisvert

Jessica Leduc
Caroline Bergeron
Isabelle Veillette
Marie-Pier Bilodeau
Stéphanie Germain
Claudine Trudel
Laurence Trudel
Ingrid Gilbert
Anabel Chartré
Frédérique Beaupré
Emilie Proulx
Eddy Cousin
Emmanuelle Pelletier
Savard
Rachel Brousseau
Cindy Milette
Katryn Roy
Amélie Bouchard
Jackie Raymond
Marie-Ève Boucher
Sabrina Dessureault
Adrienne Richard
Emy Bleu

Professionnels offrant bénévolement des ateliers

Julie Fradette,
Physiothérapeute

Stéphanie Germain
Olivia Trottier
Chiropraticiennes

Ariane Gauthier
Inhalothérapeute

Kassandra Lemire
Enseignante, technique
d'éducation à l'enfance

Merci !

CERTAINS MEMBRES SOLIDAIRES, CONJOINTS, FAMILLES PROCHES ET AMIS S'IMPLIQUENT AUSSI BÉNÉVOLEMENT AU SEIN DE L'ORGANISME. **AU TOTAL L'APPORT DES BÉNÉVOLES CETTE ANNÉE S'ÉLÈVE À 1015 HEURES !**

PROJETS EN DÉVELOPPEMENT & NOUVEAUTÉS

Chez Allaitement-Soleil, ça bouge ! Toujours à l'écoute des besoins de nos membres, nous ne manquons jamais d'idées et de projets. L'année 2023-2024 a sans aucun doute été marquée par de grands projets et développements. Certains projets ont été finalisés, d'autres sont toujours en cours de déploiement ou chevauchent deux années financières et vous sont ainsi présentés dans cette section.

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN AUX COMPÉTENCES PARENTALES

NOUVEAUTÉ / ACTIVITÉS OFFERTES DE JUIN À DÉCEMBRE 2023

À l'hiver 2023, le CIUSSS MCQ a ouvert un appel de projets dans le cadre de la *prévention et promotion pour le soutien des pratiques parentales auprès des familles 0-17 ans*.

Notre projet de **soutien au développement de bonnes pratiques parentales et à la gestion du fonctionnement de la famille dans les premiers mois de vie du bébé** a reçu une réponse et un appui favorable, obtenant un financement de **41 000\$** pour le développement et le déploiement du projet entre le 1^{er} avril 2023 et le 31 décembre 2023.



Les activités découlant du projet d'accompagnement postnatal se déclinent ainsi en deux principaux volets :

Accompagnement postnatal éducatif personnalisé à domicile

Ce premier volet se voulait un soutien direct personnalisé à domicile offert aux parents de nouveau-nés dès la sortie de l'hôpital jusqu'à environ 3 mois de vie de l'enfant. Cette activité est un support supplémentaire régulier, offert aux nouveaux parents, visant l'amélioration de l'expérience des mères, des pères et des familles avec un nouveau-né. Sous forme de rencontres privées éducatives hebdomadaires à domicile d'une durée pouvant aller jusqu'à trois heures, l'accompagnante postnatale oriente les

échanges selon des thématiques préétablies par les familles qui sont modulées en fonction des besoins spontanés. L'accompagnante postnatale répond aux nombreuses questions des nouveaux parents, les aide dans les soins au nouveau-né, les soutient pour l'atteinte de leur objectif d'allaitement, les aide dans l'organisation des tâches quotidiennes et du même coup à renforcer leur confiance en leurs aptitudes parentales, tout en faisant découvrir les pratiques parentales positives et bienveillantes. Dans le cadre de ce projet, chaque famille recevant un accompagnement postnatal a bénéficié d'un prêt d'un trousseau postnatal contenant du matériel varié pour faciliter les bonnes pratiques parentales.

Ateliers & causeries

Ce deuxième volet invitait les participants à l'échange et à la réflexion. Tout au long du projet, les ateliers et causeries ont été offerts en alternance, de jour et de soir. Cette façon de faire cherchait à rejoindre un maximum de familles. Les ateliers et causeries abordaient plusieurs sujets entourant la parentalité. Ouvert à tous les parents de bébé âgé de 0 à environ 12 mois, un espace d'échange entre parents était priorisé sur la thématique pour une durée d'une heure trente minutes. Une accompagnante était présente pour animer, modérer les différents échanges, offrir de l'information et répondre aux questions des participants. Voici les différents sujets abordés lors de cette première phase des ateliers et causeries postnataux : S'entourer : oser demander tout en respectant ses limites ; Accompagnement bienveillant de l'enfant : prendre soin de soi pour prendre soin de lui ; les hormones, les variations de l'humeur et la santé mentale ; Pression sociale et réseaux sociaux ; le temps des fêtes avec bébé ; soutenir sans nuire : comment être une ressource aidante pour les nouveaux parents et Peau à peau et portage. Deux rencontres de retrouvailles postnatales ont aussi eu lieu en cours d'année où 20 nouveaux parents ayant participé aux cours prénataux offerts par l'organisme ont pu discuter de leurs nouveaux rôle et réalité.



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN AUX COMPÉTENCES PARENTALES EN 2023-2024

14 familles (14 bébés, 14 femmes et 13 conjoints) ont bénéficié de l'accompagnement à domicile.

Les ateliers et causeries ont permis de rejoindre 73 parents et 63 bébés.

**Le projet a ainsi touché
directement un total de 100
parents et 77 enfants**

L'ESPACE-SOLEIL EN DÉPLOIEMENT

Au cours de l'année 2023-2024, l'organisme a développé le projet de l'Espace-Soleil pour répondre à un besoin des familles de la région ayant de jeunes enfants. Ainsi, des ressources et plusieurs partenariats ont été mis en place pour imaginer, créer et aménager une cour extérieure sécuritaire et adaptée aux enfants de 0 à 5 ans. La cour a été naturalisée pour permettre aux tout-petits de profiter des nombreux bienfaits du jeu libre et actif en nature en utilisant du matériel polyvalent. L'inauguration de l'Espace-Soleil en juin 2024 est fort attendue par nos membres !



COUR EXTÉRIEURE POUR LES POUPONS ET LES BAMBINS



Les partenaires financiers

Pour permettre à ce projet, estimé à 110 683 \$, de voir le jour, un soutien financier était essentiel.



Dans le cadre de l'**Entente de vitalisation du Fonds régions et ruralité** conclue entre le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et la Ville de Shawinigan, une aide financière de **98 308\$** a été octroyée pour soutenir la réalisation de ce projet et dont les dépenses s'échelonnent sur plus d'un an.

La Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec

La Fondation Bon départ soutient des organismes communautaires, afin d'améliorer la qualité de vie et le mieux-être des enfants et de leurs familles. Grâce au marchand propriétaire Canadian Tire de Shawinigan, Pierre Marcotte, Allaitement-Soleil a bénéficié d'un montant de 4000\$. Ce soutien a permis à l'organisme de se procurer une partie du matériel de jeu et du mobilier extérieur pour aménager la cour.



Collaborations et partenariats



L'entreprise de la région, **Nalu Éducation**, a conceptualisé l'Espace-Soleil en ayant en tête le plaisir du jeu par la nature. Un plan d'aménagement détaillé ainsi que des recommandations de matériel de jeu et de mobilier extérieur ont été faites pour la réalisation du projet.

La **COOP Enfant-Nature** collabore pour offrir des ateliers Parents Enfants-Nature. L'objectif est d'amener les parents à passer plus de temps à l'extérieur avec les tout-petits, dès le plus jeune âge et ce, en toute simplicité.



L'enseignant du **Cégep de Shawinigan**, Marc Pinard et les étudiants du programme d'Arts, lettres et communication ont imaginé et réalisé une murale pour cacher de vieux graffitis dans la cour.

D'autres entreprises comme **Meuble Jacob**, **Groupe Kima** et **Rémi Thibault Artisan** nous ont permis de faire des achats en octroyant une réduction sur les articles souhaités.

Pour terminer, des membres de l'organisme et d'autres citoyens ont répondu à notre appel aux dons pour nous offrir gratuitement du matériel de jeu et d'autres objets pour l'aménagement de la cour.

L'Espace-Soleil sur la route

En plus de la cour à même les locaux d'Allaitement-Soleil, une version mobile de l'Espace Soleil est disponible pour les événements fréquentés par les familles. Vous pourrez ainsi retrouver l'Espace-Soleil sur la route lors de certains événements communautaires, festivals et plus encore !

REFONTE DES SERVICES ET DES DOCUMENTS OFFICIELS

RÉALISÉS EN COURS D'ANNÉE

Cette année, notre projet **Employées et bénévoles heureux sont la base de l'action communautaire**, financé par le Gouvernement du Canada sous le Fonds de relance des services communautaires pour un montant de **83 210,40 \$**, a considérablement amélioré le fonctionnement de notre organisme.



Nous avons organisé une activité de consultation avec nos employées, quelques bénévoles et membres du conseil d'administration. Les idées retenues ont été intégrées dans nos politiques de régie interne. Avec l'aide de Mélanie Hamel, spécialiste en ressources humaines, nous avons révisé, amélioré et créé des documents officiels tels que le manuel des membres de l'équipe et le manuel des bénévoles. Cette rencontre a engendré plusieurs nouveautés : nouvelles politiques, activités entre employées, mur de reconnaissance des bénévoles, et nouvelles formules de formation pour les bénévoles.

Ensuite, des changements ont été apportés au mode de fonctionnement des inscriptions aux ateliers et cours chez Allaitement-Soleil. Avec l'aide de Tommy Rodrigue, consultant en transformation numérique, nous avons refait notre site web, intégré la plateforme YAPLA et amélioré la communication entre nos bénévoles et l'organisme. Ces améliorations contribuent au bien-être général des employées, des bénévoles et des membres d'Allaitement-Soleil.



MISE À JOUR DE LA MISSION DE L'ORGANISME - RÉALISÉ

La mission telle que lue en page 7 a en effet été modifiée. Comme approuvé en AGA le 14 juin 2023, elle nécessitait une mise à jour pour suivre l'évolution des besoins des membres et les valeurs de l'organisme et des familles qui le fréquentent.

DÉVELOPPEMENT DES COLLABORATIONS AUPRÈS DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DE LA PETITE ENFANCE

NOUVELLES COLLABORATIONS

Le 24 avril 2023, une employée a animé une conférence sur l'introduction des aliments, l'alimentation autonome des enfants et l'allaitement à des étudiants et des enseignants en technique d'éducation à l'enfance du **Cégep de Shawinigan**.

Le 8 mai 2023, la directrice et une employée ont participé à une rencontre de concertation avec d'autres organismes de la Mauricie, des étudiants et des enseignants du **département de médecine de l'Université de Montréal au campus Mauricie** dans le but de discuter des meilleures pratiques de maillages et de partenariats entre les médecins et les organismes communautaires pour le futur.

Le 24 mai 2023 la directrice et une employée ont eu une réunion avec les professionnels de la santé du **GMF de l'Énergie** pour présenter les services d'Allaitement-Soleil, établir des liens et obtenir des informations sur les méthodes optimales de référencement.

Allaitement-Soleil accueille un point de service de la **Maison de naissance de la Rivière** depuis juillet 2023. Un bureau douillet et aménagé comme une chambre est prêté à une équipe de sages-femmes présente les mardis et les jeudis tout au long de l'année. Les sages-femmes y rencontrent leurs clientes pour des rendez-vous prénataux ou postnataux.

Depuis mars 2024, un espace bureau est loué à une docteure en chiropratique, **Dr Caroline Bergeron**, une journée par semaine afin qu'elle puisse traiter davantage de mamans et de bébés, notamment ceux que nous référons pour des problèmes d'allaitement.

Le 13 mars 2024, une employée a participé à la consultation pour la création d'une boîte à outils pour les rencontres prénatales de groupe par la direction de la santé publique du **CIUSSS du Centre-Sud de l'île de Montréal**.



NOUVEAUTÉS COURS ET ATELIERS

EN FONCTION

Cette année, plusieurs nouveautés ont été offertes chez Allaitement-Soleil. Des cours de santé pelvienne ont été créés spécifiquement pour les femmes en période prénatale et postnatale par Julie Fradette physiothérapeute. Un partenariat a été créé avec le CIUSSQ pour offrir les ateliers bien manger, bien grandir dans nos locaux. Andrée Noël nutritionniste communautaire et Joan Brassard, intervenante de milieu auprès des familles ont assuré l'animation et le succès de cette série d'ateliers. De nouveaux thèmes d'ateliers ont été présentés cette année en ateliers tels que : Accompagner mon enfant dans ses tempêtes émotionnelles, pratico-pratique pour la naissance, jeux libres et matériel polyvalent, envol vers la garderie... Une offre de plus en plus variée qui fait le bonheur de toute la famille !

SERVICES OFFERTS À TOUTE LA POPULATION

Allaitement-Soleil est un organisme inclusif, ouvert à toutes familles, que leurs enfants soient allaités ou non. La population générale est aussi bienvenue si elle désire s'impliquer ou profiter de nos différents services. Un de ses grands objectifs étant de briser l'isolement des familles, être inclusif et ne pas faire de discrimination demeure pour Allaitement-Soleil une priorité. La promotion de l'allaitement maternel se fait ainsi par l'exemple et dans le non-jugement des choix de chacun.

NOS SERVICES EN ALLAITEMENT

Les services d'aide en allaitement sont gratuits et ouverts à tous. Un de ses grands objectifs étant de briser l'isolement des familles, être inclusif et ne pas faire de discrimination demeurent pour Allaitement-Soleil une priorité. Les services d'aide en allaitement sont assurés à l'interne par deux conseillères en allaitement et 27 jumelles formées en soutien à l'allaitement.

CONSULTATIONS DES SERVICES	NOMBRE D'AIDES (BÉNÉVOLES EN ALLAITEMENT)	NOMBRE D'AIDES (CONSEILLÈRES EN ALLAITEMENT)	NOMBRE TOTAL D'HEURES DE BÉNÉVOLATS EN SOUTIEN À L'ALLAITEMENT
LIGNE D'AIDE EN ALLAITEMENT	10	La ligne téléphonique est un service assuré par les bénévoles en allaitement	114,5 HEURES
SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE ET MESSENGER	225	450	
VISITE EN MILIEU HOSPITALIER	21	9	
VISITE À DOMICILE		18	
DANS NOS LOCAUX	—	Les premiers contacts avant une visite à nos locaux sont habituellement effectués par téléphone ou Messenger.	
ACCOMPAGNEMENT AU RE-LAIT	—	Une conseillère en allaitement est toujours disponible lors des Re-lait.	

Naissances sur le territoire desservi par Allaitement-Soleil pour 2023-2024

Naissances sur notre territoire issu d'un centre hospitalier	Mamans qui allaitent à leur sortie de l'hôpital	Mamans qui n'allaitent pas à la sortie	Nombre de jumelages avec une bénévole	Nombre personnes différentes soutenues par les conseillères en allaitement en rencontre privée
501	374	127	72	119

AIDE TÉLÉPHONIQUE ET EN LIGNE

L'aide téléphonique est un répondeur sur lequel sont listés un minimum de trois noms de bénévoles formés ainsi que le numéro de téléphone pour les rejoindre. Le nombre de demandes d'aides via la ligne téléphonique a diminué puisque les mères contactent majoritairement nos conseillères via le Messenger d'Allaitement-Soleil. La boîte de messagerie rend ainsi l'aide à l'allaitement disponible continuellement. **Le nombre de demandes de soutien traitées uniquement sur Messenger est estimé à plus de 150 personnes différentes pour l'année 2023-2024.**

Le nombre d'appels sur la ligne d'aide téléphonique est estimé à 10. De ces appels, la majorité est un premier contact vers l'organisme. La personne qui appelle sera soutenue puis redirigée vers les ressources internes de l'organisme qui assureront le suivi auprès d'elle en lui attribuant une jumelle et en répondant aux besoins urgents directement.



**DU LUNDI AU JEUDI
DE 9H À 16H**

SOUTIEN & CONSEILS
7 JOURS SUR 7
819.539.8482
OU PAR MESSENGER 

Les raisons les plus fréquentes des communications téléphoniques et Messenger :

- Les blessures et les douleurs au mamelon
- Le découragement
- Les problématiques de mises au sein
- Les difficultés de succion du nourrisson
- Les canaux bloqués, ampoules de lait et possibles mastites
- Les problématiques de production de lait ou le réflexe d'éjection intense du lait
- Les freins restrictifs (restrictions oro-maxillo-faciales)
- Le bébé endormi ou qui refuse le sein
- La prise de poids insuffisante
- Le sevrage
- Les allergies
- La césarienne

JUMELAGE

Le jumelage est un suivi personnalisé, effectué par une bénévole formée en allaitement qui a aussi vécu l'expérience de l'allaitement. Ce service peut débuter en prénatal si la demande de jumelage est déposée avant la date d'accouchement, ou en postnatal. La bénévole devient la personne-ressource pour la famille qui désire expérimenter l'allaitement. Elle est là en soutien, autant physique que psychologique. Les mamans bénévoles respectent toujours les besoins exprimés par les familles. Certaines allaitent 3 mois, d'autres pratiquent le tire-allaitement, tandis que d'autres poursuivent au-delà de 2 ans.



Il est possible de faire une demande de jumelage en tout temps en :

Remplissant le formulaire à nos locaux

Visitant le www.allaitement-soleil.com

Communiquant avec nous sur Messenger

Téléphonant au 819.539.8482

En remplissant la fiche chez certains
médecins ou professionnels



PRÊT ET LOCATION DE MATÉRIEL

Tout le monde s'entend pour dire que l'allaitement ne demande qu'un sein fonctionnel et un bébé prêt à téter! Toutefois, certaines mères connaissent un début plus difficile. D'autres souhaitent profiter d'un équipement leur permettant d'offrir le meilleur à leur bébé, et ce, même durant leur absence. Le but du prêt et de la location de matériel est de faciliter l'expression du lait maternel pour des mères vivant un problème d'allaitement le temps que la situation se rectifie, de permettre à d'autres de nourrir leur enfant durant leur absence ou encore d'aider le démarrage de l'allaitement à l'aide d'un dispositif d'aide à l'allaitement (DAL).

LOCATION DE TIRE-LAITS DOUBLES ÉLECTRIQUES DE GRADE HOSPITALIER ET MANUELS

Pour la location des tire-laits électriques de grade hospitalier, ceux-ci sont réservés exclusivement aux mères qui ont un bébé prématuré, qui doivent être séparées de leur bébé pour des raisons médicales, qui ont des difficultés de montée laiteuse ou qui vivent une situation particulière hors de leur contrôle. Une rencontre avec une conseillère en allaitement est exigée pour bénéficier du service. Il n'y a pas de critères restrictifs à la location d'un tire-lait manuel et une consultation avec la conseillère en allaitement n'est pas obligatoire. Les coûts et les durées de location ont été revus au courant de l'année pour permettre un meilleur suivi et de l'aide personnalisée selon le problème qui mène à la location d'un tire-lait électrique ou manuel.

Tous les articles sont disponibles à faible coût ou gratuitement en échange d'un dépôt remboursable. Nous faisons aussi la vente de matériel. Nous vendons les articles dans le but d'accompagner les familles et de s'assurer qu'elles ont les informations nécessaires à une bonne utilisation et à une conservation sécuritaire du lait maternel. Si la famille se trouve en situation de vulnérabilité, les frais de location et de stérilisation sont parfois pris en charge par l'organisme.

À la suite des nouvelles recommandations, une plus grande variété de grandeurs de coupoles de tire-lait a été achetée, pour le prêt, la location et la vente. Selon les dernières données, des coupoles mieux ajustées aux mamelons des mères apportent 100 % plus de lait lors des séances d'expression. Nous offrons le service d'ajustement de coupoles en lien avec la location de tire-lait, mais aussi pour des mères qui veulent simplement savoir quelle grandeur choisir pour un rendu optimal avec leur propre tire-lait.

Prêts et locations d'articles en allaitement

Articles	Nb prêts/ Location	Temps moyen de location en jour/Autres informations
Tire-lait électrique	21	Entre 1 et 12 semaines - Gratuité : 5
Tire-lait manuel	13	Entre 2 mois et 26 mois - Gratuité : 3
Dispositif d'aide à l'allaitement (dal)	3	Dons
Coupoles et matériel divers	10	Entre 1 et 30 semaines
Livres- dvd – cd	26	Environ un mois

LE RE-LAIT

INTERRUPTION INDÉTERMINÉE DU SERVICE



La première rencontre du Re-lait a eu lieu le 28 janvier 2014. Ce service, offert en collaboration avec le CIUSSS MCQ, était également disponible à la Maison Coude-à-Coude à Grand-Mère le jeudi.

Lors de la plage horaire du Re-lait, une infirmière du CIUSSS MCQ était présente dans nos locaux pour peser les bébés et offrir un suivi postnatal. Au cours de ces après-midi, les familles étaient chaleureusement accueillies par un membre de l'équipe d'Allaitement-Soleil. Le temps d'attente était une occasion précieuse pour prendre contact avec la nouvelle mère et souvent avec l'autre parent. Nous profitons de ce moment pour présenter notre organisme et nos

services.

Depuis la création de ce service, les bénévoles pouvaient y recommander les familles en cas de problème nécessitant un suivi médical. Chaque semaine, plusieurs familles en bénéficiaient en prenant rendez-vous directement au CIUSSS ou en se présentant sans rendez-vous !

Depuis juin 2023, ce service connaît une interruption indéterminée en raison de la relocalisation des infirmières en milieu hospitalier. Cette interruption a, entre autres, entraîné une augmentation considérable des demandes de pesées, principalement pour les suivis de poids chez les nourrissons, ainsi que le besoin de soutien et conseils en allaitement. Pour pallier au besoin, nous avons choisi de maintenir la plage disponible les mardis pour rencontrer les conseillères en allaitement d'Allaitement-Soleil.



VÉRIFICATION DE SIÈGES D'AUTO



Dans le cadre d'un nouveau projet pilote de formation d'agent multiplicateur sur les systèmes de retenue pour enfants offert gratuitement par CAA, deux employées d'Allaitement-Soleil ont suivi la formation et ont reçu une attestation. Ces nouveaux agents peuvent maintenant vérifier l'installation des sièges d'auto pour bébés et enfants dans les voitures, vérifier le positionnement des bébés et enfants dans les sièges d'auto et vérifier l'ajustement des sangles de retenues.

Allaitement-Soleil a décidé d'offrir une formation sur les systèmes de retenue pour enfants aux bénévoles de l'organisme y étant intéressés en

plus d'offrir un service de vérification gratuit et sans rendez-vous tous les mercredis après-midi. Une des deux agentes s'assure d'être disponible pour apprendre aux parents à bien installer les sièges de bébés et d'enfants dans leurs voitures et de bien installer leurs enfants dans ses sièges.

Le but premier de ce service est d'enseigner aux parents les bonnes pratiques et ainsi leur permettre d'être autonomes dans l'installation de leur siège d'auto. De plus, en offrant ce service, Allaitement-Soleil s'assure que le plus grand nombre d'enfants possible sur le territoire roulent sécuritairement en voiture.

Le service est offert aux parents, grands-parents, intervenants et toute personne ayant le souci de transporter sécuritairement un enfant dans sa voiture.

En 2023-2024,
60 personnes différentes
ont utilisé ce service offert à la
population générale.

COIN FRIPERIE COMMUNAUTAIRE

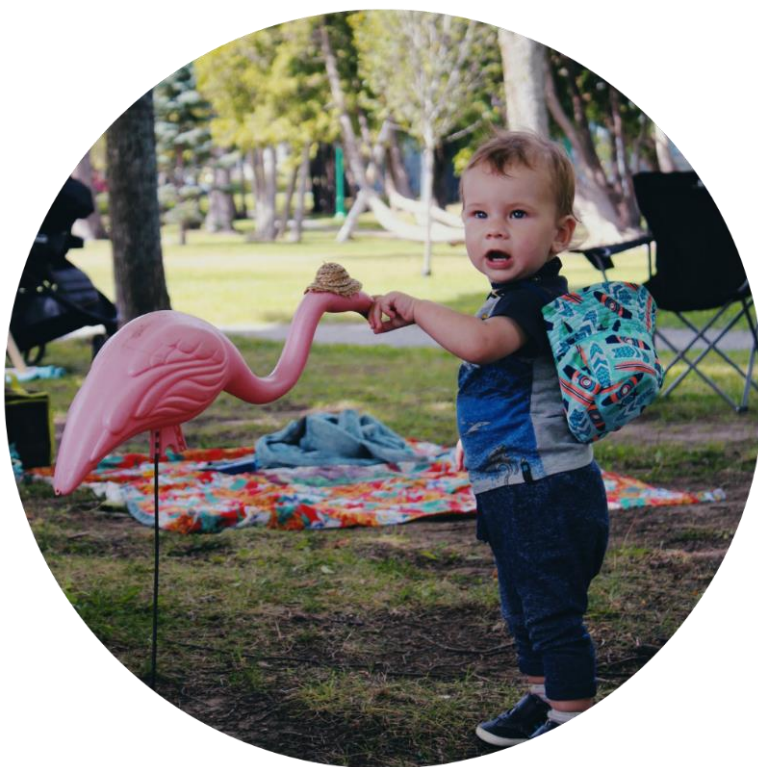
Le coin friperie mis sur pied dans les locaux d'Allaitement-Soleil est un coup de cœur pour nos membres qui peuvent y trouver des vêtements et accessoires 0-2 ans, des couches lavables et des vêtements de maternité et d'allaitement en bon état, lavés en échange d'un don à l'organisme. C'est d'ailleurs grâce à la contribution de la population que nous pouvons assurer un roulement des vêtements et accessoires disponibles.

Plusieurs trousseaux ont été offertes à des familles dans le besoin en partenariat avec d'autres organismes, dont **Le TRASH**, le **Centre Jeunesse Emploi** et le **SANA**. Nous avons également lancé plusieurs appels à la communauté pour des besoins spécifiques, qui ont été reçus et remis rapidement. Les surplus matériels de la friperie sont redistribués vers le **Centre Roland-Bertrand** ou la **Société Saint-Vincent-de-Paul**.

ACTIVITÉS OFFERTES À TOUTE LA POPULATION

Bien que la majorité de nos cours et ateliers soient réservés aux membres de l'organisme, nous organisation annuellement certaines activités offertes à toute la population, entre autres dans le but de faire découvrir l'organisme à un plus large bassin de familles sur notre territoire. Ces activités permettent aussi aux membres de faire découvrir l'organisme à leur famille élargie et connaissance.

Activités et services ouverts à tous (Grand public)	Nature et description	Nombre de rencontres dans l'année	Nombre de membres présents	Non-membres (nouvelles personnes rejointes)
Secourisme bébé	Atelier informatif et pratique	6	77 + 72 bébés	13
Défi Allaitement	Événement promo et sensibilisation	1	10 +11 bébés	0
Pique-Nique annuel	Événement spécial	1	13 +11 bébés	5
Journée « Bourre ton sac »	Liquidation de l'inventaire de la friperie à 5\$ le sac, articles pour bébé et maman	3	45 + 39 bébés	12
Vérifications de siège d'auto	Vérifications de l'installation des sièges d'auto et du positionnement de bébé dans le siège.	Sur rendez-vous	60	20



Les activités ouvertes à tous ont ainsi permis la découverte de l'organisme à près de 50 nouvelles personnes.

DEUIL PÉRINATAL

Le service d'accompagnement au deuil périnatal se traduit en plusieurs volets :

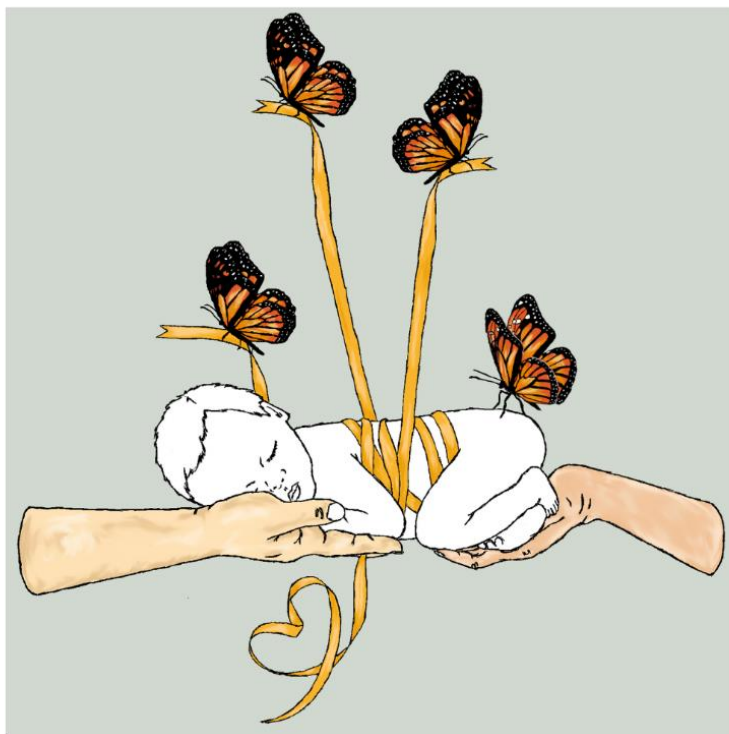


Image créée par Roxanne Lacourcière

Événement commémoratif :

Une demi-journée de recueillement est prévue chaque année, le 15 octobre, pour les familles ayant vécu un deuil (récent ou non). **Cette année, l'événement a été annulé faute d'inscription.**

Boîte réconfort :

Pour chaque famille endeuillée, une boîte est offerte pour y garder des souvenirs incluant une chandelle parfumée (Marée Chandelle), une plaque commémorative (Les Gosseux d'Bois) et un carnet de deuil (Maman orpheline : ma famille parfaitement imparfaite).

Jumelages et rencontres de groupe :

3 bénévoles formées et disponibles accompagnent les familles à tous moments dans leur processus de deuil, et ce, tant que le besoin est présent. L'accompagnement peut se faire lors des grossesses suivantes si nécessaire. Aussi, des rencontres de groupe sont animées par des professionnels formés en accompagnement au deuil périnatal. Ces rencontres sont offertes environ une fois par mois.

Il n'y a pas eu de jumelage ni de rencontre de groupe pour l'année 2023-2024 vu le manque de demandes. Ces services sont disponibles et s'adaptent aux besoins, souvent d'une rencontre privée avec une intervenante dans nos locaux. Une approche différente au niveau de la promotion du service sera mise en place en 2024-2025.

Documentation :

Une sélection de livres et d'ouvrages abordant le deuil périnatal ainsi que la liste des ressources disponibles dans la région sont disponibles dans nos locaux.

SERVICES OFFERTS EN PRÉNATAL

Les statistiques démontrent clairement que les parents qui sont allés chercher de l'information sur l'allaitement en prénatal ont une plus grande chance d'atteindre leurs objectifs d'allaitement. Les familles fréquentant l'organisme avant la naissance de bébé sont aussi plus enclines à participer aux cours et ateliers en postnatal, ayant préalablement développé un lien de confiance et d'appartenance envers Allaitement-Soleil.

Les objectifs des services prénataux :

- ✓ Protéger, soutenir et promouvoir l'allaitement ;
- ✓ Outiller les parents afin qu'ils s'approprient leur grossesse, le travail, l'accouchement et l'allaitement ;
- ✓ Favoriser le lien d'attachement parent/enfant (et avec les autres membres de la famille) ;
- ✓ Briser l'isolement des futurs parents ;

COURS PRÉNATAUX



Initialement créés pour pallier l'absence de cours prénataux offerts par le CIUSSS MCQ pendant la pandémie, nos cours sont désormais devenus une référence dans la communauté. Nous proposons annuellement six sessions, chacune accueillant en moyenne de 8 à 10 couples. Il est important de noter que le nombre maximum de dyades par groupe est fixé à 10, afin d'assurer une meilleure synergie et de favoriser les échanges entre les participants.

Ceux-ci comprennent :

- ✓ 4 rencontres prénatales, de la grossesse aux premiers jours avec bébé
- ✓ 2 rencontres prénatales en allaitement*

***Une session de cours prénataux coûte 65 \$ et inclut le membrariat de la famille pour un an. Les 2 rencontres prénatales en allaitement sont ouvertes à tous et gratuites, en tout temps.**

LES RENCONTRES PRÉNATALES EN ALLAITEMENT

Celles-ci ont comme objectif de préparer les futurs parents et de leur donner toutes les informations nécessaires touchant l'allaitement maternel et les soins au bébé. Les parents qui désirent allaiter ont tout intérêt à connaître les pratiques, les techniques, les défis possibles et leurs solutions. Aussi, l'environnement favorable à l'allaitement est un allié de taille : être bien entouré de notre partenaire, notre famille et l'entourage pour nous soutenir dans les tâches ménagères, les repas, et les soins aux autres enfants peut faire toute la différence. Les rencontres prénatales sont offertes gratuitement aux membres.

Il y a eu cette année 5 sessions de rencontres prénatales en allaitement, avec une participation de 51 dyades au total. En plus de 8 rencontres prénatales en allaitement et 2 cours prénataux en privé. Ce sont ainsi 61 nouvelles personnes qui ont découvert et adhéré à l'organisme par le biais de ces rencontres.

Dans le souci d'offrir un service adapté à tous, ces rencontres sont proposées en privé lorsque la date d'accouchement prévue diffère trop des dates des sessions planifiées dans notre calendrier ou lorsque la mère a un horaire de travail qui ne lui permet pas d'assister aux rencontres de groupe. Sur rendez-vous, en condensé et en formule personnalisée, une rencontre prénatale en allaitement en personne ou par visioconférence peut être planifiée gratuitement selon les disponibilités des parents. Les cours prénataux offerts en privé sont proposés au coût de 50 \$ par rencontre pour les parents qui ne peuvent s'adapter à l'horaire établi.

Sessions	Nombre total de dyades participant aux cours prénataux	Nombre de dyades participant aux rencontres prénatales en allaitement	Rencontres prénatales en allaitement offertes en privé*	Cours prénataux en privé
Mars/Avril 2023	8	11	2	-
Mai/ Juin 2023	10	10	3	1
Septembre/ Octobre 2023	8	9	2	-
Novembre/ Décembre 2023	8	10	-	1
Janvier/ Février 2024	9	11	1	-
5 SESSIONS AU TOTAL EN 2023-2024	43	51	8	2

Les rencontres prénatales en allaitement suivent toujours les 4 cours prénataux. Il est ainsi possible de s'inscrire aux cours prénataux uniquement, aux rencontres en allaitement uniquement ou pour les deux qui donnent une session complète de 6 cours.

ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE



Cette année, 6 familles ont utilisé les services d'accompagnement à la naissance, qui ont été effectués par 5 accompagnantes.

Une accompagnante a pour vocation d'accompagner et de soutenir la future mère et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale. Elle deviendra une source d'informations, de soutien et de réconfort pour les futurs parents. À l'aide de rencontres prénatales souvent à domicile, elle établira un lien de confiance avec la mère et l'autre parent, et pourra les guider à travers leurs différents questionnements et les choix qui s'offriront à eux. Un des rôles de l'accompagnante est de les aider à comprendre les changements qui s'opèrent chez la femme enceinte et à mettre des images et des mots sur la physiologie de l'accouchement.

Ce service est payant. Depuis, l'automne 2023, le coût du service est établi en fonction du revenu familial et varie entre 0 \$ et 1000 \$. La priorité demeure l'accessibilité à l'ensemble des familles du territoire.

BÉDAINES-CAUSERIE

Après consultation auprès des parents lors des rencontres prénatales, il est apparu que ceux-ci exprimaient le besoin d'accéder à des informations sur la période périnatale dès le début de la grossesse et entre les rendez-vous médicaux. Pour répondre à ce besoin, nous avons ajouté un nouveau service mensuel de Bedaines-causeries avec une sage-femme à notre offre au printemps 2023. Initialement, des rencontres de groupe étaient proposées, mais nous avons rapidement réalisé que la demande se portait davantage sur des rencontres privées. Nous avons donc ajusté notre offre en conséquence.

Pour un total de 4 rencontres privées en cours d'année.



SERVICES AUX MEMBRES

Certains services sont réservés aux membres d'Allaitement-Soleil, tels que l'accès au milieu de vie, au service de Mamies Tendresse ainsi que la majorité de nos cours et activités mensuelles.

MILIEU DE VIE

Les membres peuvent simplement venir prendre un café, ou encore venir dîner en apportant leur repas ou en achetant des repas surgelés mis à leur disposition.

Un coin moteur évolutif 0-1 an est en place dans nos locaux grâce entre autres à l'apport de Stéphanie Germain, chiropraticienne de la Clinique Bellerive. Les bambins peuvent se divertir pendant que leurs parents discutent, reçoivent de l'aide ou participent à une activité offerte chez nous. L'équipement, de qualité et sécuritaire, est aussi utilisé lors des ateliers de stimulation.

Notre local est situé au cœur du centre-ville de Shawinigan. Cela amène plusieurs familles à simplement s'arrêter chez Allaitement-Soleil pour nourrir bébé entre deux

courses ou pendant une balade. Les familles en profitent pour se rencontrer, venir prendre un café ou dîner, permettre à leur bambin de se dégourdir lorsque la température est maussade ou simplement satisfaire leur besoin de changer d'air! Allaitement-Soleil est maintenant un milieu de vie attrayant, agréable et actuel, et ce lieu de rencontre est très apprécié de tous les membres.

L'un des grands avantages de notre organisme est l'accessibilité simple et rapide à ses ressources. Souvent, la participation aux cours et activités introduit les familles à fréquenter le milieu de vie, où une ressource périnatale (conseillère en allaitement, intervenante, bénévole d'Allaitement-Soleil) est presque toujours présente. Ainsi, les familles reçoivent rapidement une écoute attentive et sont dirigées vers les services appropriés ou référés à d'autres organismes adaptés à leurs besoins.



Au cours de l'année, 591 visites ont été faites exclusivement pour profiter du milieu de vie dans nos locaux. Les mères sont généralement présentes avec leur bébé et parfois accompagnées de leur partenaire et de la fratrie.

MAMIES TENDRESSES

Mamies Tendresse est un service de jumelage entre une famille et une bénévole. Selon un horaire déterminé, une mamie bienveillante se déplace gratuitement à domicile afin de prendre soin de Maman, de bébé et des autres membres de la famille. Ce service est très populaire auprès des familles.

Une Mamie Tendresse peut être présente pour :

- ✓ accompagner la famille lors des rendez-vous médicaux, des promenades en poussette, de l'épicerie ou du magasinage
- ✓ avoir la présence d'un autre adulte dans la maison, et ainsi socialiser
- ✓ être une oreille attentive pour le vécu et les besoins de la famille

Nous observons que ce service est bénéfique pour les deux parties : une aide inestimable pour la famille, et un grand bonheur pour la Mamie !



Cette année, ce sont **8 mamies** qui ont généreusement offert de leur temps, totalisant **544 heures de bénévolat** pour ce service. Leur engagement inclut une séance d'information en avril sur leur rôle auprès des familles. Parmi elles, 6 mamies ont assuré **9 jumelages** à domicile, tandis que 2 mamies ont préféré venir dans nos locaux pour bercer les bébés pendant certains cours et ateliers.

COURS ET ACTIVITÉS VARIÉS

Cours

Allaitement-Soleil offre une panoplie de cours touchant plusieurs sujets liés à la période périnatale. Ces cours permettent de renforcer les liens de confiance avec les mamans ou les familles dans le but de répondre à leurs questionnements face à l'allaitement, la grossesse, l'accouchement, etc. Ils y trouvent également un milieu ouvert où les familles sont totalement accueillies.

Nos cours gagnent continuellement en popularité et sont une source importante d'autofinancement pour l'organisme. Les participants profitent de ces occasions pour sortir de la maison et rencontrer d'autres nouveaux parents.



En 2023-2024, en plus des trois sessions de cours habituellement à l'horaire, nous nous sommes adaptés à la demande en ajoutant des sessions, ainsi qu'en ouvrant des groupes supplémentaires pour certains cours.

Nos cours apportent aussi à l'organisme plusieurs nouveaux membres annuellement. Il en coûte entre 50\$ et 65\$ pour une session de 5 ou 6 cours. Le nombre maximal de participants par cours varie entre 8 et 12 selon le besoin d'espace et l'interaction souhaitée entre les familles. Au total, cette année, ce sont **538 personnes**, incluant papa, maman et bébé qui ont participé aux différents cours.

Cours offerts en 2023-2024

Cours	Nombres de sessions en 2023-2024	Nombre de dyades ayant participé aux cours	Moyenne de participants par session
Massage bébé	5	37	7
Yoga prénatal	5	35	7
Yoga postnatal	5	47	9
Remise en forme intérieure	4	37	9
Remise en forme extérieure	4	40	10
Santé pelvienne NOUVEAUTÉ	5	34	7
Cours de stimulation	4	48	8
Cours prénataux	5	43	9
Rencontres prénatales en allaitement	5	51	10

DESCRIPTIONS COMPLÈTES DES COURS & ACTIVITÉS AU WWW.ALLATEMENT-SOLEIL.COM

Ateliers, activités et causeries

Les ateliers servent de prétexte pour sortir de la maison, voir d'autres familles et échanger sur la réalité des parents durant la première année de vie de leur enfant. Cette période est particulièrement difficile, car l'arrivée d'un enfant change totalement la vie des familles. Le besoin d'en parler et de normaliser les émotions que les parents vivent est hyper important. Grâce à ces ateliers, les participants échangent sur différents sujets qui les touchent et partagent leurs trucs concernant différents thèmes, comme l'allaitement.

Notre offre d'ateliers est variée, répondant ainsi aux besoins de nos membres, mais toujours axée sur notre mission qui vise à entourer les familles sur des sujets allant des saines habitudes de vie à la sécurité de bébé en passant par l'alimentation, le sport, le développement de bébé, etc. La grande majorité des ateliers sont offerts gratuitement aux membres et sont animés par des employées de l'organisme. Certains ateliers sont offerts en collaboration, entre autres avec **Vie de Famille, Enfant-Nature, Clinique Chiropratique Bellerive, Sécurmax Sauvetage et Secourisme Inc.** et le **CIUSSS MCQ**.

Nous comptons aussi plusieurs ateliers animés par des bénévoles (chiropraticienne, pharmacienne, médecin, physiothérapeute, sage-femme, etc.) qui prennent grand plaisir à venir partager leurs connaissances et leur expertise avec les jeunes familles. **Cette année, ce sont 38 heures de bénévolat qui ont été offertes par différents professionnels pour l'animation d'ateliers.**

Les collations et breuvages disponibles lors des ateliers sont offerts gratuitement grâce à une collaboration avec **Iga Extra, Famille Baril**.



Nous avons offert cette année 71 ateliers et causeries sur différents sujets dont vous trouverez les détails dans le tableau de la page suivante. Au total, 605 personnes ont participé à ces rencontres.

Ateliers offerts aux membres en 2023-2024

Activités et ateliers réservés aux membres	Nature et descriptions	Nombre de rencontres dans l'année	Nombre de membres présents TOTAL	Nombre de bébés/ enfants présents	Moyenne de famille présente par rencontre
DME	Atelier informatif, échange animé par une employée d'Allaitement-Soleil	9	77	72	8
Atelier jeu libre et actif NOUVEAUTÉ	Atelier offert en collaboration avec COMPLICE et animé par Julie Tourville, Kinésiologue, CIUSSS MCQ	1	7	7	7
Le temps des fêtes avec bébé NOUVEAUTÉ	Atelier informatif par Emilie Proulx, conseillère en allaitement	1	3	3	3
Ah les hormones! NOUVEAUTÉ	Activité de réseautage entre membres, spécial Pâques	1	6	6	6
Signé Bébé*	Atelier informatif, animé par Marie-Claude Cossette de Vie de Famille	2	19	20	9
Les tempêtes émotionnelles	Atelier informatif, animé par Marie-Claude Cossette de Vie de Famille	1	16	14	16
La naissance d'un parent	Atelier informatif, animé par Marie-Claude Cossette de Vie de Famille	1	3	2	2
Causerie portage et peau à peau	Atelier informatif, animé par une employée d'Allaitement-Soleil	2	14	14	7
Découverte en mouvements	Atelier informatif, animé bénévolement par Julie Fradette, physiothérapeute	17	120	119	7
Stimulation	Atelier informatif, animé bénévolement par Stéphanie Germain et Olivia Trotter, chiropraticiennes	10	84	82	8
Pratico-pratique de la naissance NOUVEAUTÉ	Atelier pratique pour parfaire la boîte à outils en vue de l'accouchement et gestion de la douleur	1	10	-	10
Rhume et soins respiratoires	Atelier informatif, animé bénévolement par une inhalothérapeute	2	17	17	8
Jeux libres « Enfant et nature » NOUVEAUTÉ	Atelier informatif, animé par la Coopérative Parents-enfant nature	4	35	34	9
Accompagnement bienveillant de l'enfant NOUVEAUTÉ	Atelier informatif, animé par une employée d'Allaitement-Soleil	1	3	2	3
Bien s'entourer en période postnatale NOUVEAUTÉ	Atelier informatif, animé par une employée d'Allaitement-Soleil	2	7	7	3
Brico-Pâques	Bricolage sensoriel	1	15	15	15
Café-brico de Noël	Activité de réseautage	1	35	29	35
Bien manger, bien grandir NOUVEAUTÉ	Une série d'ateliers sur la saine alimentation pour les parents d'enfants de 0-5 ans animée en collaboration avec le CIUSSS MCQ	2	11	11	6
Sommeil du nourrisson	Atelier informatif animé par une employée d'Allaitement-Soleil	2	14	13	7
Bougeotte et café Activité sans inscription	Ateliers participatifs, animés bénévolement par Cassandra Lemire, Enseignante en éducation à l'enfance	11	88	89	8
AGA + AGE	Assemblée générale annuelle Suivi d'une assemblée générale extraordinaire	1	22	13	22

FINANCEMENT

Toujours à la recherche de financement pour augmenter et peaufiner l'offre de service, bonifier le nombre d'heures des employées, améliorer leurs avantages sociaux ou encore pour permettre d'avoir de nouvelles employées permanentes au sein de l'équipe, plusieurs demandes d'aide financière ont été déposées et octroyées pendant l'année. L'organisme s'autofinance aussi par le biais du membrariat, des cours, de certains ateliers, de la location de matériel d'allaitement, de la location de bureau et de la vente de matériel d'allaitement. L'organisme est aussi en constante recherche de partenariats dans le but de diminuer les frais de roulement ou d'activité. Plusieurs dons et commandites sont aussi reçus chaque année.

Financement récurrent	Montant
Programme de soutien aux organismes communautaires du CIUSSS-MCQ	165 365 \$
Aide financière	Montant
Soutien à la vitalisation - Fonds régions et ruralité, volet 4	98 308 \$
Aide financière 2023-2024 en prévention et promotion pour le soutien des pratiques parentales auprès des familles 0-17 ans	41 000 \$
Fonds de relance des organismes communautaires	83 210,40 \$
Source d'autofinancement	Montant
Membrariat, cours, location, friperie	35 773 \$
Partenariats et commandites	Montant
Partenaires, commanditaires et valeur du bénévolat	32 608,66 \$

FINANCEMENT RÉCURRENT



Programme de soutien aux organismes communautaires du CIUSSS-MCQ

Année après année, Allaitement-Soleil bénéficie d'un financement à la mission accordé par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

du programme de soutien aux organismes communautaires. C'est ce qui permet à l'organisme d'offrir autant aux membres et à la communauté. Il faut souligner que le CIUSSS MCQ-PSOC est notre principal bailleur de fonds. De plus, un rehaussement récurrent a été accordé à l'organisme cette année. Ce rehaussement, nous permet de consolider deux emplois à contrat pour la prochaine année en conjuguant avec d'autres subventions. Le rehaussement seul n'est pas encore suffisant pour augmenter le nombre d'emplois permanents de l'organisme, mais néanmoins, nous pouvons prolonger les contrats de deux de nos employées dont le travail est essentiel à l'organisme.

AIDE FINANCIÈRE

SOUTIEN À LA VITALISATION FONDS RÉGIONS ET RURALITÉ, VOLET 4



En février 2023, Allaitement-Soleil a déposé une demande d'aide financière au fonds régions et ruralité, volet 4 - soutien à la vitalisation, pour développer L'Espace-Soleil, soit une cour extérieure aménagée adéquatement pour les familles et les enfants âgés entre 0 et 5 ans. C'est

un montant de **98 308\$** qui a été octroyé pour soutenir la réalisation de ce projet dans le cadre de l'**Entente de vitalisation du Fonds régions et ruralité** conclue entre le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et la Ville de Shawinigan.

AIDE FINANCIÈRE 2023-2024 EN PRÉVENTION ET PROMOTION POUR LE SOUTIEN DES PRATIQUES PARENTALES AUPRÈS DES FAMILLES 0-17 ANS

Dans le cadre du 2^e plan d'action interministériel (2022-2025) de la politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS), le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a accordé une subvention non récurrente à la Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle (DSPSP) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ)



En janvier 2023, nous avons déposé notre appel de projets **d'accompagnement postnatal : soutien au développement de bonnes pratiques parentales et à la gestion du fonctionnement de la famille dans les premiers mois de vie du bébé**. Notre projet, qui devait avoir lieu entre le 1^{er} avril et 31 décembre 2023 a été accepté et une aide financière de **41 000 \$** nous a été octroyée.

FONDS DE RELANCE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES



Le Fonds de relance des services communautaires (FRSC) est un investissement de 400 millions de dollars du gouvernement du Canada qui vise à aider les organismes de bienfaisance, les organismes sans but lucratif et les corps dirigeants autochtones à s'adapter dans un contexte de relance postpandémique. Notre projet,

Employées et bénévoles heureux sont la base de l'action communautaire, est ainsi financé par le Gouvernement du Canada sous le Fonds de relance des services communautaires pour un montant de **83 210,40 \$**. Il s'inscrit dans le domaine d'intervention *Investir dans le personnel* et nous a été octroyé par la Croix-Rouge canadienne.

AUTOFINANCEMENT

Source d'autofinancement	Montant
Membrariat*	1 280 \$
Activités de financement (inscriptions aux cours et ateliers)	22 843 \$
Matériel d'allaitement (vente et location)	4 049 \$
Location d'un local à une professionnelle de la santé	6 676 \$
Friperie (dons)	925 \$
TOTAL	35 773 \$

*Gratuit dans le cas où le membre ne pouvait défrayer le coût : 15 membres en 2023-2024

DONS ET COMMANDITES

L'apport de la communauté est très important pour nous et nous recherchons toujours des partenaires prêts à donner de leur temps, des biens et services ou encore des fonds pour permettre à l'organisme de réaliser ses projets et d'offrir les meilleurs services possibles.

Partenaires et donateurs	Apport
Fondation Bon Départ	4 000 \$
Propriétaire de notre local – Marc Ménard	2 687, 20 \$
Odaci Danse et Cirque	909 \$
Vie de famille – Marie-Claude Cossette	535, 50 \$
IGA baril (50% sur les achats)	348, 46 \$
Groupe Kima	259,50 \$
Meuble Jacob	200 \$
Don – retenus sur paie via Centraide Mauricie	114 \$
Sarah KG, photographe	200 \$
Émeraude comptoir santé	150 \$
Rémy Thibeault	100 \$
Tous les jours dimanche	75 \$
Massothérapie Grand-Mère	70 \$
Restaurant Zélé	70 \$
Abaka	ND, pourcentage sur achat
Cigogne et Marmaille	ND, pourcentage sur achat
Ville de Shawinigan	Prêt d'espace et de matériel
Valeur bénévolat* (accueil, friperie, entretien local, professionnels, ateliers, aide en allaitement)	22 890 \$
Total	32 608,66 \$

*Nous considérons la valeur du bénévolat comme un don à l'organisme. Le calcul de ce montant est basé sur l'expertise des intervenants, considérant la valeur de leur honoraire professionnel. (ex : physio X 80\$ X 12h)

VIE ASSOCIATIVE

LE BÉNÉVOLAT AU SEIN DE L'ORGANISME

Les bénévoles sont le cœur de l'organisme. Il est primordial que leur expérience soit enrichissante et agréable. En plus des bénévoles en allaitement, Allaitement-Soleil peut compter sur plusieurs professionnels animant bénévolement divers ateliers, ainsi que d'autres organismes du milieu, en plus des bénévoles pour les services de Mamies Tendresse et de soutien au deuil périnatal.

Bénévolat	Nombres de bénévoles	Description	Heures de bénévolat
Conseil d'administration	7	Rencontres du conseil, implication aux activités de l'organisme, représentation	105, 75 heures
Bénévoles en allaitement	27	Jumelage, formation de base et formations continues, appel à la ligne d'aide en allaitement	240, 5 Heures
Ateliers	5	Animation bénévole des ateliers	38 heures
Comités	9	Implication des membres bénévoles ou solidaires sur différents comités au sein de l'organisme. (Rencontre stratégique pour le changement de mission, comité territoire de services d'aide en allaitement, comité budget)	39 heures
Mamies Tendresse	8	Jumelage auprès des familles d'un bébé âgé de 0 à 1 an, présence lors d'activité dans nos locaux pour bercer les bébés.	544 heures
Autre	12	Rénovations mineures, aide à l'accueil et aux tâches	47,5 heures
TOTAL	68 BÉNÉVOLES		1015 HEURES

Merci !



LES BÉNÉVOLES EN ALLAITEMENT

Les nouvelles bénévoles sont rencontrées individuellement par une membre de l'équipe afin de faciliter leur intégration et de s'assurer que leur rôle soit bien défini.

Pour assurer un meilleur soutien aux bénévoles, un groupe Facebook « privé » est utilisé. Il a pour but de faciliter la transmission d'informations, d'obtenir une réponse rapidement et de renforcer le lien d'appartenance. Les bénévoles peuvent ainsi discuter ensemble ailleurs que dans les rencontres. Le sentiment de faire partie d'une équipe est fortement augmenté !

Bénévoles en allaitement au 1 ^{er} avril 2023	Départs	Nouvelles membres bénévoles	Bénévoles en allaitement au 31 mars 2024
28	4	3	27

Les bénévoles constituent la base des services de notre organisme. Ils assurent une part considérable de la relation d'aide, des conseils et du soutien des nouvelles familles, en plus de collaborer régulièrement aux activités et ateliers offerts. **En 2023-2024, pour les 72 jumelages en allaitement, notre organisme a compté 111 heures de bénévolat.**

IMPLICATION DES BÉNÉVOLES EN ALLAITEMENT

IMPLICATION DES JUMELLES EN ALLAITEMENT	NOMBRE D'HEURES	NOMBRE TOTAL D'HEURES DE BÉNÉVOLAT
JUMELAGES	111 HEURES	294,5 HEURES
FORMATION CONTINUE	126 HEURES	
REPRÉSENTATION-PROMOTION AS	15 HEURES	
IMPLICATION SUR DIVERS COMITÉS	39 HEURES	
LIGNE D'AIDE EN ALLAITEMENT	3,5 HEURES	

FORMATION DES BÉNÉVOLES EN ALLAITEMENT

Au cours de la dernière année, il a été possible pour les bénévoles d'assister aux formations en présentiel ou en virtuel. Les formations sont également enregistrées et majoritairement disponibles sur la plateforme Teams. Certaines ont donc visionné des formations à un moment qui leur convenait davantage.

Les nouvelles bénévoles ont, de plus, été formées par les conseillères en soutien en allaitement à partir de la formation en ligne développée par l'Agence de santé et services sociaux, complétée par une journée d'histoires de cas et de stratégie d'écoute active.

Rencontres et formations des membres bénévoles en allaitement en 2023-2024

Nb	Sujets	Nombre de participants
1	Avril 2023 – Reconnaissance du bénévolat	10
	Juin 2023 – Formation sommeil sécuritaire et cododo	11
2	Octobre 2023 – Les blessures aux mamelons chez la maman qui allaite	5
3	Décembre 2023 – Tire-allaitement exclusif VS allaitement au sein	12
4	Décembre 2023 – Souper de Noël des bénévoles	12
5	Février 2024 – Recommandations système de retenues pour enfants	2
6	FORMATION DES NOUVELLES BÉNÉVOLES 11 octobre 2023	4

Quelques données à partir de nos jumelages terminés cette année :



- ✓ **2 allaitements de moins de 6 mois**
- ✓ **2 allaitements entre 6 et 12 mois**
- ✓ **34 allaitements de 12 mois et plus**

Lorsque l'allaitement dure depuis 1 an, le jumelage est fermé afin que nos bénévoles en allaitement puissent accepter de nouvelles mères en jumelage. La mère qui allaite toujours après 1 an, peut se référer à son ancienne jumelle ou aux employées d'Allaitement-Soleil si elle éprouve des difficultés ou si elle a des questions. Puisqu'après 1 an l'allaitement est bien installé et que la majorité des mères ne communiquait avec leur bénévole en allaitement que pour des questions de sevrage, le jumelage au-delà de 1 an d'allaitement n'était plus justifié.

Plusieurs jumelages sont en cours présentement. Les données de ces jumelages ne sont pas comptabilisées, car on ne connaît pas, à ce jour, la durée totale de l'allaitement. **Nous constatons que la majorité, voir la totalité des mamans faisant recours à une jumelle d'allaitement allaite plus d'un an. Dans ceux-ci nous savons informellement que plusieurs continuent l'allaitement, tel que recommandé par l'OMS, au-delà de 2 ans. Nous sommes extrêmement fières de contribuer au sein développement des bébés et du lien maman-bébé à travers cet acte complètement naturel et bienveillant!**

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration est formé de sept administratrices élues lors de l'assemblée générale annuelle. En 2023-2024, les membres du c.a. se sont réunis à sept (7) reprises en séances régulières, ainsi qu'à l'assemblée générale extraordinaire et l'assemblée générale annuelle. Vingt-deux (22) membres étaient présentes à l'AGE et à l'AGA qui a eu lieu le 14 juin 2023

Des membres du conseil d'administration se sont impliquées dans les comités territoire et budget. Certaines des membres du conseil se sont aussi impliquées dans la planification stratégique visant la réflexion sur notre mission et nos valeurs, au Lac-à-L'épaule, et pour de l'implication au sein du local (aide pour la friperie, nettoyage, travaux manuels, etc.) De plus, plusieurs membres du conseil agissent à titre de consultantes pour certaines situations selon leurs forces et capacités (conseils comptable, conseils en ressources humaines, implication pour moderniser certains documents, implication pour trouver des contacts et partenaires, etc.)

RECONNAISSANCE DU BÉNÉVOLAT

ACTIVITÉS DE RECONNAISSANCE

À l'occasion de la Semaine de l'action bénévole, nous avons convié nos précieux bénévoles au 2800 du Parc pour une journée de reconnaissance. Nous souhaitons prendre le temps de souligner leur dévouement et les remercier chaleureusement pour leur engagement constant tout au long de l'année. Leur présence et leur contribution inestimable sont essentielles pour le succès d'Allaitement-Soleil.



BÉNÉVOLES DE L'ANNÉE



PRISCILLE BERNARD

Priscille s'investit depuis plusieurs années comme bénévole en allaitement. Toujours prête à aider, même si son emploi du temps ne lui donne pas toujours beaucoup de temps!

Membre du conseil d'administration, elle s'y implique activement et favorise les discussions autour des problématiques ou décisions importantes! Elle est toujours présente pour tenter de voir l'envers de la médaille!

Voulant qu'Allaitement-Soleil offre les meilleurs services possibles, elle s'est aussi impliquée auprès du comité des cadeaux de naissance dans le but de pouvoir offrir aux nouveaux parents des petits réconforts!

Merci, Priscille, pour ta disponibilité et ta détermination à élever Allaitement-Soleil!



JULIE FRADETTE



Toujours souriante et motivée, Julie arrive dans nos locaux plusieurs fois par mois avec son bagage de physiothérapeute dans le but d'outiller les parents à soutenir l'évolution motrice de leurs bébés. Elle passe souvent plus de temps que demandé avec les parents et les bébés et offre un service hors pair!

Ses ateliers sont très prisés par les membres d'Allaitement-Soleil. Julie dégage douceur et chaleur, merci de t'impliquer chez nous!

FORMATIONS DES RESSOURCES HUMAINES

Toutes les employées d'Allaitement-Soleil mettent à jour leur expertise annuellement par de la formation continue. Voici les formations auxquelles elles ont participé en 2023-2024 :

DIRECTION GÉNÉRALE

- Webinaire sur la reddition de compte – TROC CQM et PSOC
- Présentation / formation sur les services OLO – CIUSSS MCQ
- MAQ conférence / Dyade Mère enfant : S'il vous plaît, ne pas déranger – Mouvement allaitement Québec et Dr. Guy-Paul Gagné
- Formation sur le jeu libre et actif – Julie Tourville kinésiologue CIUSSS MCQ via le comité COMPLICE
- Webinaire sur l'usage des écrans par les parents en présence de leur enfant de 0 à 6 ans : les effets sur les pratiques parentales - INSPQ
- Tour d'horizon, l'allaitement, une responsabilité partagée – Mouvement allaitement Québec
- Conférence : voir au-delà du comportement – Sarah Hamel psychoéducatrice via Espace Mauricie
- Séance d'information : Développement du langage et conseils de stimulation du langage 0-5 ans – CIUSSS MCQ
- CNESST – Secourisme en milieu de travail

COORDINATION

- Formation : Bonheur au travail – TROC
- Formation : Réussir le changement – TROC
- Formation : Intervenir auprès des pères – Regroupement de la valorisation de la paternité
- Présentation / formation sur les services OLO – CIUSSS MCQ
- MAQ conférence / Dyade Mère enfant : S'il vous plaît, ne pas déranger – Mouvement allaitement Québec et Dr. Guy-Paul Gagné
- Formation sur le jeu libre et actif – Julie Tourville kinésiologue CIUSSS MCQ via le comité COMPLICE
- Formation : Comprendre et bien accueillir les personnes trans et non binaires - ACADÉMIE PÉRINATALE ET COALITION LGBT+
- Formation : Entre soigner et prendre soin : l'impact de la confiance dans notre rôle d'aidant - COLLOQUE ALLAITEMENT ET PÉRINATALITÉ

COMMUNICATION & CHARGÉE DE PROJETS

- Formation : Rédaction d'un plan de communications - TÉLUQ
- Formation : l'Intelligence artificielle en promotion – TROC
- CNESST – Secourisme en milieu de travail

CONSEILLIÈRES EN ALLAITEMENT

- Grande conférence – Association des consultantes en allaitement du Québec
- Webinaire sur l'usage des écrans par les parents en présence de leur enfant de 0 à 6 ans : les effets sur les pratiques parentales – INSPQ
- Formation sur le jeu libre et actif – Julie Tourville kinésiologue CIUSSS MCQ via le comité COMPLICE
- Formation en allaitement des professionnels de la santé
- Intervenir auprès des pères – Regroupement de la valorisation de la paternité
- Intervenir auprès des pères – Regroupement de la valorisation de la paternité (approfondissement)
- Formation : Comprendre et bien accueillir les personnes trans et non binaires - ACADÉMIE PÉRINATALE ET COALITION LGBT+
- MAQ conférence / Dyade Mère enfant : S'il vous plaît, ne pas déranger – Mouvement allaitement Québec et Dr. Guy-Paul Gagné
- Conférence voir au-delà des comportements de Sarah Hamel par Espace Mauricie

CONCERTATION

La concertation avec divers acteurs est importante pour permettre à Allaitement-Soleil de mieux saisir les enjeux sociodémographiques de son territoire dans l'objectif de poser des actions et d'ajuster ses services ou ses interventions aux besoins. Cette concertation est bénéfique pour augmenter la notoriété de l'organisme et être reconnu pour l'expertise qu'il peut apporter. De plus, le réseautage et le partage de connaissances peuvent permettre d'arrimer nos actions et de travailler en collaboration pour le bien de notre collectivité.

LES ALLIÉES DU MILIEU COMMUNAUTAIRE

Allaitement-Soleil est fièrement membre de la **Corporation de développement communautaire Centre-de-la-Mauricie**. En tant que membre actif, nous participons régulièrement à des rencontres d'informations sur le développement communautaire dans notre région. La CDC organise plusieurs formations très pertinentes pour les intervenants communautaires sur des sujets variés tout au long de l'année, ce qui contribue à la formation de ressources humaines et au réseautage. Nous sommes aussi allés rencontrer la direction de la CDC à titre consultatif à 3 reprises cette année.

Dans cet ordre d'idée, Allaitement-Soleil participe aux activités proposées par la **Table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux Centre-du-Québec / Mauricie**.

Le partenariat avec les ressources communautaires en allaitement est incontournable. En effet, nous nous référons souvent aux sites internet de la **Ligue la Leche** et du **Mouvement Allaitement Québec**. Nous assistons assidûment à leurs assemblées générales annuelles, et bénéficions de formations très pertinentes pour l'équipe et la formation continue de nos bénévoles en allaitement.

Une autre action favorisant le partenariat communautaire de notre organisme est notre place au sein du comité **COMPLICE**. Ce comité regroupant des organismes communautaires, des institutions et des services publics du Grand Shawinigan a démarré, en octobre 2023, une démarche d'actualisation qui se terminera en novembre 2024. Le regroupement se penchera désormais sur une mission plus large qui touche le mieux-être de toute la communauté shawiniganaise. Allaitement-Soleil participe aux grandes rencontres COMPLICE avec les autres acteurs du milieu et participe aussi au sous-comité « *Soutien aux parents et aux familles* ». Cette année nous avons assisté à **6 rencontres du comité**.

La concertation est indispensable pour un organisme communautaire. Elle permet non seulement d'optimiser les ressources et de renforcer les compétences, mais aussi d'améliorer la qualité des services, d'accroître l'impact de nos actions, de faciliter le réseautage et de promouvoir la cohésion sociale. Chez Allaitement-Soleil, nous valorisons ces opportunités de collaboration qui enrichissent notre mission et renforcent notre capacité à soutenir les familles de manière efficace et durable.

Voici les initiatives 2023-2024 favorisant une meilleure connaissance et une concertation plus réfléchie des ressources communautaires locales et régionales :

- ✓ Participation au bilan de mi-année du MAQ
- ✓ Rencontre avec les étudiants de la faculté de médecine de l'UDM au campus de la Mauricie pour optimiser les collaborations futures entre le milieu communautaire et les médecins
- ✓ Rencontre avec la Maison de la famille de Mékinac, présence à la fête du printemps de la Maison citoyenne des Familles de Shawinigan, la Maison de Shawinigan nous a aussi visités pour présenter à un membre le service de Mamies Tendresse
- ✓ Participation à une recherche de l'UQTR pour l'évaluation du rôle des intervenantes de milieu des familles (IMAF)
- ✓ Rencontre avec le Centre des Femmes de Shawinigan pour concertation avec des activités et ateliers rejoignant nos membres, ainsi que pour le recrutement de mamies auprès de leurs membres
- ✓ Rencontre d'arrimage des bonnes pratiques en promotion et prévention avec Joan Brassard, IMAF, Mélanie Nadeau, répondante régionale en prévention et promotion, direction de la santé publique et responsabilité populationnelle et Geneviève Frigon, cheffe de service évolution de la pratique en santé publique en promotion et prévention
- ✓ Consultation auprès du MAQ pour des conseils éthiques sur la confidentialité
- ✓ Participation à la conférence de presse sur le Fonds de relance des organismes communautaires
- ✓ Présence à l'AGA du MAQ, de la TROC CQM, de la CDC Shawinigan



- ✓ Présence à l'activité de sensibilisation du SANA
- ✓ Rencontre informative avec la Direction de la protection de la jeunesse
- ✓ Accueil de la CDC dans le cadre de leur tournée des membres
- ✓ Participation à la consultation du MAQ portant sur leur revendication en lien avec la refonte de la section du Règlement sur les aliments et les drogues portant sur l'alimentation infantile du gouvernement du Canada
- ✓ Participation à la séance d'information sur le développement du langage et conseils de stimulation du langage 0-5 ans par les deux orthophonistes du CIUSSS MCQ
- ✓ Présence au 25^e du Carrefour Jeunesse
- ✓ Présence à l'inauguration des nouveaux locaux de la CDC Shawinigan et au lancement de l'outil « Aide à Shawi »
- ✓ Participation au groupe de discussion sur les stratégies d'inclusion et de participations des membres organisé par le CFCM
- ✓ Participation au focus groupe organisé par la direction de la santé publique de Montréal pour le développement de la boîte à outils des cours prénataux de groupe
- ✓ Rencontre avec le nouveau directeur général d'Handicap Soleil
- ✓ Rencontre avec le SANA pour développer le partenariat afin d'optimiser l'accompagnement de nos membres qui fréquentent les deux organismes
- ✓ Rencontre avec une enseignante du département TEE du Cégep de Shawinigan pour développer d'un partenariat
- ✓ Participation à la planification stratégique de la Ville de Shawinigan, volet vie et action communautaire
- ✓ Participation à la rencontre provinciale des ressources communautaires en allaitement organisé par le MAQ
- ✓ Concertation auprès de nos membres, équipe de travail et bénévoles par la planification stratégique, ainsi que le la à l'épaule pour la refonte des services et documents officiels.



COLLABORATIONS AUPRÈS DES PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ

En plus de s'impliquer au sein du milieu communautaire, Allaitement-Soleil travaille à tisser des liens avec les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux. Voici quelques exemples de collaborations bénéfiques à notre mission au cours de la dernière année :

- ✓ Service de Re-Lait (présence d'une infirmière du CIUSSS tous les mardis après-midi pour le suivi pondéral des bébés et l'aide à l'allaitement) jusqu'en juin 2023
- ✓ Location de deux salles, à même nos locaux, à Isabelle Veillette, ostéopathe, Caroline Bergeron, chiropraticienne et aux Sage-Femmes de la maison de naissance de la rivière
- ✓ Référencement de notre organisme via la nouvelle plateforme Ma grossesse
- ✓ Supervision d'une stagiaire de l'Université du Québec à Trois-Rivières au Baccalauréat en pratique sage-femme
- ✓ Collaboration avec la nutritionniste communautaire pour l'animation d'ateliers mensuels sur l'introduction des solides, bien manger bien grandir et la relation à l'image corporelle pendant la période périnatale
- ✓ Collaboration avec l'intervenante de milieu auprès des familles afin d'offrir nos services à une clientèle ayant besoin d'un accompagnement (IMAF)

S'ajoute à ces collaborations une offre d'ateliers mensuels animés sur une base bénévole par des professionnels de la santé : physiothérapeute, inhalothérapeute, sage-femme, chiropraticienne.

FORMATIONS OFFERTES PAR L'ORGANISME AUX PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ



À tous ces partenariats et collaborations s'est ajoutée pour une deuxième année consécutive une demande de la part de la responsable des **résidents en médecine du CIUSSS MCQ**. En effet, après avoir personnellement pris part aux rencontres prénatales en allaitement, la médecin nouvellement maman a demandé à l'équipe d'Allaitement-Soleil de monter

une formation spécifiquement adressée aux résidents en médecine familiale afin de mieux les outiller aux problématiques liées à l'allaitement dans leur pratique. Une formation sur mesure a donc été montée par la conseillère en allaitement et a été présentée pour une première fois en avril 2022. L'offre a bien répondu aux attentes des résidents, elle est donc répétée cette année.

PROMOTION ET VISIBILITÉ DE L'ORGANISME

Un autre mandat important d'Allaitement-Soleil est celui de la promotion et de la sensibilisation à l'allaitement maternel sur le territoire. Un effort a été mis afin de favoriser un meilleur sentiment d'appartenance au sein de l'organisme avec ses bénévoles ainsi qu'avec sa clientèle.

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

Dans le cadre de la semaine mondiale de l'allaitement a eu lieu le Défi Allaitement Shawinigan, ainsi que notre concours de photos de bébés allaités, qui ont tous deux pour but de promouvoir l'allaitement maternel auprès de la population.

DÉFI ALLAITEMENT



Défi Allaitement Shawinigan

Une occasion de célébrer la mission de l'organisme! Cette année **10 familles** ont participé au Défi Allaitement qui se tenait dans nos locaux. Plusieurs prix de présence ont été remis pendant l'événement.

CONCOURS PHOTOS



MERCI À NOS PARTENAIRES



Boulangerie artisanale
Tous les jours dimanche



Concours de photos de bébés allaités

Pour **une neuvième année**, nous avons profité de la semaine mondiale de l'allaitement pour lancer un concours de photos de bébés allaités sur Facebook. En plus de nous fournir une photo personnelle, nous avons aussi demandé aux participants de nous raconter brièvement leur histoire d'allaitement. Ce concours, en plus de promouvoir l'allaitement, est toujours un magnifique moment d'échange virtuel. **En 2023, ce sont 26 familles qui ont participé au concours et 3 partenaires qui se sont impliqués** pour gâter les 2 familles gagnantes!

DÉPLIANTS ET OUTILS DE PROMOTION

Dépliant des services

Ce dépliant permet de faire la promotion des cours d'Allaitement-Soleil ainsi que de ses services. Il est distribué par l'Hôpital du Centre de la Mauricie, le CLSC, et plusieurs autres endroits que fréquentent les familles. Cet outil permet également d'informer les nouveaux membres d'Allaitement-Soleil sur les activités proposées. Il a été mis à jour à l'hiver 2023-2024 en y ajoutant les nouveaux services offerts.

AFFICHAGE

De plus, des affiches annonçant les sessions de cours prénataux sont stratégiquement placées dans plusieurs pharmacies et cliniques médicales de la région.



Un dépliant spécifique au service d'accompagnement au deuil périnatal est également disponible afin de détailler les informations sur ce volet de notre organisme.

Ces feuillets sont distribués entre autres au Groupe de médecine familiale (GMF), à l'Unité de médecine familiale (UMF), à la Maison de naissance de la Rivière, au Centre Ressources Naissance de Trois-Rivières et dans plusieurs organismes communautaires.

Cartes pharmacies

En 2022-2023, un petit projet mené à terme par une stagiaire étudiante sage-femme était de créer des partenariats avec les pharmacies de notre territoire dans le but de pouvoir afficher une carte informative et attrayante directement à côté des crèmes de guérison pour les mamelons blessés.

Plusieurs femmes ont le réflexe premier de s'acheter ces crèmes soit avant la naissance de leur bébé en préparation à l'allaitement ou dans le démarrage de l'allaitement si elles sont confrontées à des douleurs. Ainsi, lors de leur achat, les femmes auraient directement les coordonnées pour rejoindre notre ressource (conseillère en allaitement, bureau ou ligne d'aide en allaitement).

Notre projet a été accueilli très positivement par les pharmaciens qui étaient emballés de pouvoir offrir aux mères un endroit où appeler ou écrire pour leurs questions en lien avec leur problématique d'allaitement, car les pharmaciens nous ont mentionné recevoir plusieurs questions, mais qu'ils ne sont pas tous outillés adéquatement pour y répondre. Ces cartes sont toujours en circulation dans les pharmacies participantes



Outils promotionnels Espace-Soleil

NOUVEAUTÉ

Affiches descriptives des choix pédagogiques pour la création de la cour extérieure publiées sur notre page Facebook et sur les murs de l'Espace-Soleil.



La cour a été réfléchiée pour reconnecter les familles à la nature, leur permettre de vivre le jeu libre et actif en favorisant la motricité libre et de laisser leurs tout-petits explorer du matériel de jeux libres et polyvalents. Ces concepts ont été décrits sur des affiches qui seront visibles sur les murs de l'Espace-Soleil. Ce sont des concepts pédagogiques que les familles peuvent facilement reproduire dans l'environnement familial.

Bannières extérieures

Deux bannières ont été créées pour assurer la promotion d'Allaitement-Soleil et de l'Espace-Soleil lorsque l'organisme assure une présence à l'extérieur des locaux. Une photo permet aussi de promouvoir la place des pères dans l'organisme.



Cadeaux de naissance – Les Baluchons Soleil



Lancé depuis l'hiver 2022, ce projet consiste à offrir un cadeau aux familles de la région à la naissance d'un nouvel enfant. Ce cadeau est constitué de produits et/ou chèques-cadeaux de commerces de la région, en plus d'un répertoire d'organismes communautaires offrant des services pouvant leur être utiles. **Grâce à plusieurs partenaires, nous avons remis cette année 20 Baluchons Soleil.**



Cigogne & Marmaille



Autres outils promotionnels



Des porte-clés, des autocollants « Bébé allaité à bord » et des pastilles pour les sièges d'auto « Attention ne me touchez pas svp, les microbes sont trop gros pour moi » sont remis gratuitement aux mamans fréquentant Allaitement-Soleil, en plus d'être ajoutées systématiquement dans les pochettes informatives des cours prénataux.

Des tatouages temporaires ont aussi été distribués dans le cadre de la Fête de la famille de la Maison Citoyenne de Shawinigan.

OUTILS INFORMATIFS

POCHETTES INFORMATIVES

Lors des cours prénataux et des rencontres prénatales en allaitement, chaque famille reçoit une pochette informative. Cette pochette contient un résumé des informations transmises pendant les rencontres, en plus d'une multitude de ressources pour la préparation à l'accouchement, à l'allaitement et aux premiers jours avec bébé.



CAPSULES INFORMATIVES



WWW.ALLAITEMENT-SOLEIL.ORG

CAPSULES INFORMATIVES

Via notre page [Facebook](#), nous diffusons des capsules informatives sur différents sujets entourant l'allaitement et la périnatalité. Ces capsules sont aussi disponibles en version papier sur demande.

CAPSULES CO-PARENTALITÉ

Nous avons réalisé une série de capsules sur la co-parentalité. Il est possible de visionner celles-ci sur notre chaîne [YouTube](#)!

CAPSULES PRÉSENTÉES PAR L'ESPACE-SOLEIL

NOUVEAUTÉ

Dans le but de promouvoir les bienfaits du jeu libre et actif en nature, plusieurs capsules ont été publiées sur nos réseaux sociaux dans ce sens. Elles invitent et outillent les familles à sortir jouer dehors, en s'adaptant aux saisons et en optant pour du matériel polyvalent, pour des heures de plaisir!

CALENDRIER MENSUEL DES COURS ET ACTIVITÉS

Les informations sur nos cours et activités sont publiées sur nos réseaux sociaux et imprimés dans nos locaux. Colorés et dynamiques, ils représentent bien les couleurs de l'organisme et sont partagés à de nombreuses reprises. Plusieurs personnes découvrent l'organisme par son offre d'activités.

CARTES DE VISITE ET/OU INFORMATIVES

Des cartes de visite informatives aux couleurs d'Allaitement-Soleil sont aussi distribuées. La première est remise lors des locations de tire-lait et mène vers des liens vidéos sur l'utilisation des tire-lait manuels et électriques. La deuxième carte est un rappel des règles de conservation du lait maternel et la troisième est une carte à donner au suivant avec le message « MERCI D'ALLAITER EN PUBLIC ».

RÉFÉRENCES DE LA COMMUNAUTÉ ET PROVENANT D'AUTRES ORGANISMES



Le bouche-à-oreille contribue grandement à la promotion de l'organisme. Nous recevons plusieurs nouvelles familles qui ont été recommandées à nous par des membres appréciant nos services.

Plusieurs demandes de services proviennent aussi de professionnels de la santé de la région (CIUSSS et cliniques privées), ou d'organismes tels le Carrefour Jeunesse (CJE), le Travail de rue à Shawinigan (TRASH) ou la Maison citoyenne des familles de Shawinigan. Du côté de la location de matériel d'aide à l'allaitement et des cours prénataux, plusieurs nous mentionnent avoir été référés à nous directement par le CIUSSS-MCQ, principalement par la Clinique de maternité ou par les infirmières en périnatalité.

Cette année, nous observons une hausse des références venant d'intervenants de la Direction de la protection de la jeunesse, de travailleurs sociaux, de psychoéducateurs du CIUSS-MCQ et d'intervenants du SIPE-OLO vers certains services ou certains ateliers de notre organisme.

Nous ne pouvons passer sous silence la belle collaboration que nous entretenons avec Joan Brassard, l'intervenante de milieu auprès des familles. Nous recommandons fréquemment des familles à ses services et elle accompagne aussi de son côté des familles pour leur première visite chez Allaitement-Soleil.



MÉDIAS NUMÉRIQUES

Site web

Le site internet d'Allaitement-Soleil comprend beaucoup d'informations détaillées sur l'organisme, sa mission et ses services. Nous y référons les membres pour les descriptions des services, cours et activités. Durant cette année de virage virtuel, la majorité des demandes de jumelages et des nouvelles adhésions ont transité directement via le site internet. UN NOUVEAU SITE WEB EST EN CONSTRUCTION POUR L'ANNÉE 2024-2025 afin d'optimiser l'intuitivité et les possibilités d'utilisation lors de la navigation.

www.allaitement-soleil.org

Plateformes TEAMS et YAPLA

L'équipe de travail utilise TEAMS comme outils de communication, comme plateforme de diffusion avec le conseil d'administration, les bénévoles et parfois avec les membres. TEAMS est aussi utilisé pour répertorier des documents, rapatrier des données statistiques du bénévolat et pour faciliter la gestion des feuilles de temps. Depuis mars 2022, nous l'utilisons justement afin de comptabiliser les statistiques des jumelages de nos bénévoles en allaitement. Nous avons pris le temps, pendant cette année, d'analyser davantage comment intégrer l'outil et les applications en découlant dans le but de faciliter le travail de nos bénévoles. Nous avons justement fait quelques tests et demandé à un consultant en transformation numérique d'y rechercher les possibilités. Cet outil facilite aussi le télétravail de certains membres de l'équipe. TEAMS est une plateforme couvrant un large éventail de solutions numériques.




Découlant du travail du consultant en transformation numérique, en lien avec le financement du Fonds de relance des organismes communautaires canadiens, et dans le but de simplifier l'expérience des membres tout en réduisant la charge de travail du personnel, nous avons mis en place un compte sur la plateforme YAPLA. Cette plateforme facilite l'inscription et le renouvellement automatique des membres de l'organisation. Les rappels de renouvellement et de paiement sont gérés de manière automatisée, ce qui s'avère très efficace. De plus, la plateforme offre la possibilité de créer des événements (ateliers, activités, cours) auxquels les membres et les non-membres peuvent s'inscrire. Elle répond parfaitement à nos besoins actuels en nous permettant de restreindre certains événements à des types de membres spécifiques, d'ouvrir d'autres événements au grand public, d'effectuer le suivi des paiements et d'envoyer des rappels automatiques pour les événements à venir. De surcroît, elle nous offre un accès aux statistiques d'adhésion pour l'année. En résumé, cette solution permet à notre équipe de gagner un temps considérable, qu'elle peut alors investir de manière plus judicieuse.

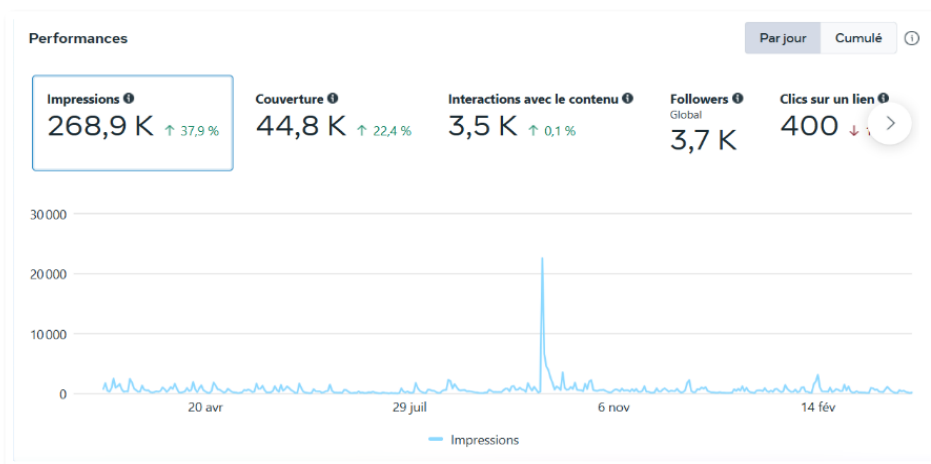
LES RÉSEAUX SOCIAUX

Allaitement-Soleil est principalement présent sur Facebook. Nous avons aussi un compte Instagram et une chaîne YouTube. Le public rejoint par l'entremise des réseaux sociaux est estimé à plus de 80% de nos membres, qui y découvrent l'organisme et nos services.

Facebook (Meta) et Messenger

 Depuis septembre 2013, Allaitement-Soleil possède une page Facebook active. À ce jour, nous avons accumulé **3 666 abonnés**. **C'est plus de 400 abonné que l'an dernier!** Il est important de noter que Facebook est notre principal outil de promotion. Chaque semaine, nous publions non seulement les différentes activités mensuelles et les cours, mais également divers articles en lien avec l'allaitement, le développement des bébés, le rôle de l'autre parent, etc. Pour un total de près de 200 publications variées en cours d'année. Nous misons sur la constance et des visuels aux couleurs de l'organisme. **Cette année, nos publications ont atteint plus de 268 900 personnes!**

LES STATISTIQUES



Contenu populaire par couverture

 <p>Allaitement-Soleil a 26 nouvelles photos da...</p> <p>Lundi 2 octobre 05:45</p> <p>22,7 K likes, 77 hearts, 8 comments, 29 shares</p>	 <p>Surprise!! Dévoilement d'un beau projet à...</p> <p>Jeudi 17 août 15:42</p> <p>6,6 K likes, 166 hearts, 19 comments, 55 shares</p>	 <p>JOURNEE BOURRE TON SAC SE PROLONGE !...</p> <p>Mercredi 25 octobre 16:52</p> <p>3,7 K likes, 39 hearts, 32 comments, 18 shares</p>	 <p>On ne se lasse pas de cette illustration de...</p> <p>Mardi 14 mars 16:34</p> <p>2,5 K likes, 90 hearts, 8 comments, 2 shares</p>	 <p>!!! TROUVÉ MERCI !!! Appel à tous! Nous...</p> <p>Jeudi 12 octobre 08:16</p> <p>2,5 K likes, 8 hearts, 7 comments, 10 shares</p>
---	--	--	--	--

Qui est le public fréquentant les réseaux d'Allaitement-Soleil ?

La page Facebook d'Allaitement-Soleil est constituée d'un grand nombre de femmes enceintes, de femmes entre 20 et 35 ans de la région de Shawinigan, de la Mauricie et même de plusieurs régions du Québec. Elles sont principalement sur le marché du travail ou en congé de maternité. Elles se questionnent sur les défis liés à la maternité, les soins et l'évolution des enfants 0-5 ans, l'allaitement, l'alimentation et les activités familiales sur le territoire desservi.



Le défi et la bonne nouvelle sur nos réseaux, c'est que notre public se renouvelle continuellement, les familles nous suivant principalement de la grossesse au deuxième enfant, soit sur une période de 5 ans. Il est donc important de présenter continuellement du nouveau contenu tout en accueillant les nouvelles familles en renouvelant la présentation de l'organisme, ses services, ses valeurs...

MESSENGER

Messenger est définitivement l'outil qui permet aux familles de nous écrire rapidement lorsqu'elles ont une question ou un besoin quelconque. Notre taux de réponse est rapide pendant les heures d'activité de l'organisme, et nous traitons les urgences en dehors de ces plages horaires.



Notre page Facebook est dynamique et vivante. Cela se manifeste non seulement par les interactions sur la page, mais aussi par la quantité de messages privés reçus, qui a considérablement augmenté en cours d'année. Nous avons effectivement échangé avec **255 personnes/familles différentes** via Messenger, cumulant **1883 conversations au total dans l'année** ! Nous consacrons en moyenne 10 heures par semaine à ce type de communication et recevons en moyenne 35 nouveaux messages par semaine. Les sujets de discussion concernent principalement l'aide en allaitement et les demandes d'informations pour nos différentes activités.

Instagram



Nous avons aussi un compte Instagram où sont publiées des photos d'activités, des pensées sur l'allaitement et quelques « *repartages* » intéressants. Ce réseau est de plus en plus actif, **comptant 332 abonnés** à ce jour. Nous souhaitons l'utiliser davantage dans la prochaine année pour partager les histoires des membres et promouvoir l'allaitement ainsi que normaliser l'adaptation à la vie de parents.

Suivez-nous sur Instagram : <https://www.instagram.com/allaitementsoleil/>

Youtube

Des vidéos informatifs sont occasionnellement publiés sur la chaîne YouTube, **comptant 1 350 abonné**.



Vidéo sur la bonne prise du sein (358 000 visionnements)

Initiation à la stimulation pour les bébés de 0 à 6 mois (440 visionnements)

Capsules sur la co-parentalité (250 visionnements)

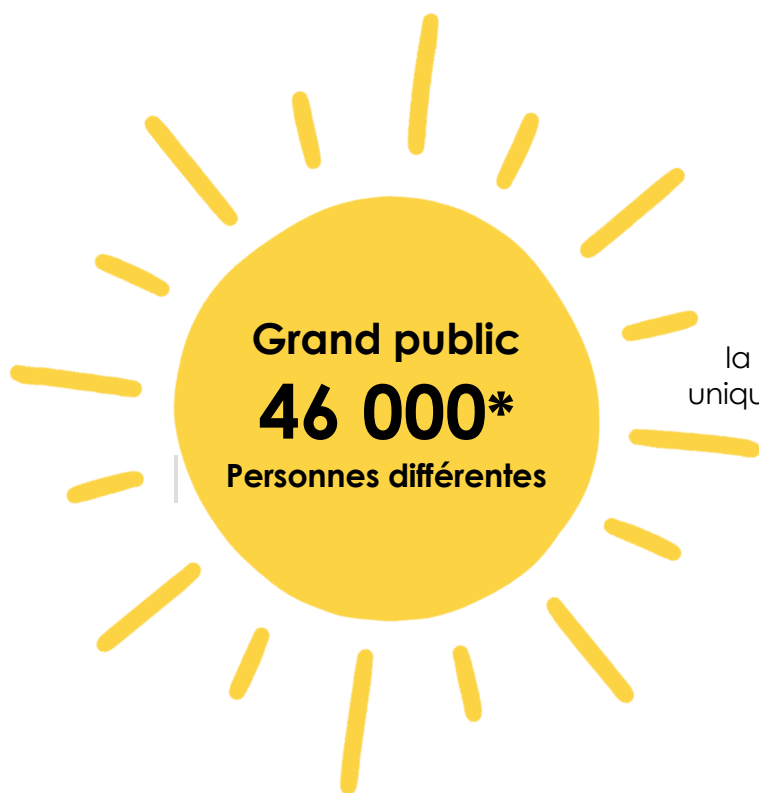
Profil Google (Google ads)

Nous avons débuté l'analyse des statistiques de notre profil Google en juillet 2023. Les données suivantes sont donc calculées sur 6 mois. Au total ce sont **1069 personnes qui ont consulté le profil d'Allaitement-Soleil**. Sur ce nombre, 273 ont mené à une visite de notre site web, 188 nous ont téléphoné et 244 ont demandé l'itinéraire pour se rendre à nos locaux.

Publicités dans les journaux locaux

Nous avons cette année fait paraître deux publicités dans l'hebdo du Saint-Maurice, l'une pour souligner le temps des Fêtes, l'autre dans le contexte d'un dossier sur l'allaitement et les ressources entourant la périnatalité.

NOMBRE TOTAL DE PERSONNES REJOINTES EN 2023-2024



*Nombre estimé incluant :
les participants à nos activités ouvertes à tous,
la couverture sur les réseaux sociaux tenant compte
uniquement des interactions directes avec le contenu
et la couverture médiatique traditionnelle.

**Nombre estimé incluant :
les participants à nos cours et ateliers,
les participants aux activités, la fréquentation
de notre milieu de vie et du Re-Lait, les bénéficiaires
de l'aide en allaitement (ligne 24h, à domicile
ou à nos locaux), de Mamies Tendresse,
de l'accompagnement au deuil
et de l'accompagnement postnatal.



TÉMOIGNAGES DES MEMBRES

Samantha

« Je suis une nouvelle maman d'une belle cocotte nommé Lilas. Lilas est né prématuré ce qui a rendu l'allaitement très difficile. J'ai été accompagné dans mon allaitement tout au long de mon séjour à l'hôpital ainsi qu'à mon retour à la maison. Les conseils et le soutien des filles m'ont permis d'atteindre l'allaitement exclusif après 2 mois post-partum. Je suis reconnaissante pour les paroles encourageantes et la patience reçue pendant ce temps. Je continue de fréquenter les locaux et j'aime bien participer aux divers ateliers. Je me sens à l'aise d'allaiter lorsque je suis chez allaitement soleil »

Laurence

« Cette année Allaitement soleil m'a aidé à me sentir moins seule. C'est le premier endroit où je suis sortie après la naissance de bébé. C'est un endroit qui m'a permis de faire de belles rencontres et d'avoir du soutien quand j'en avais besoin. C'est un refuge pour se sentir bien avec bébé, écoutée et jamais jugée. Et que dire de la panoplie d'activités variées qui nous ont aussi données de belles occasions de sortir et de rencontrer d'autres familles. Merci d'exister! J'ai hâte de faire partie de votre équipe de bénévoles en allaitement! »

Jessyca

« Lors de mon accompagnement en deuil périnatal avec Karine, je me suis sentie accueillie, respectée et comprise. J'ai senti que j'avais le droit de vivre cette épreuve à ma manière avec bienveillance. Elle a aussi impliqué mon conjoint dans la démarche avec beaucoup d'humanisme et de considération. Elle s'est montrée disponible et empathique. C'est ce que nous avons besoin. »

AMIS DES BÉBÉS ALLAITÉS



Cette démarche est née en 2011, car nous croyons avec ferveur que la facilité d'allaiter partout pour les mères peut faire une grande différence dans leur quotidien! Nous estimons que la collaboration de plusieurs partenaires de notre territoire est primordiale pour sensibiliser la population afin de faciliter l'allaitement en public. En effet, il arrive parfois que les femmes soient dissuadées d'allaiter dans des lieux publics, étant donné que certaines personnes croient qu'il s'agit d'un acte indécent.

Pour être reconnu comme « Amis des bébés allaités », il suffit de se conformer aux principes suivants :

- ✓ Faire savoir aux mères qu'il y a un endroit discret et chaleureux mis à leur disposition afin qu'elles et leurs bébés se sentent parfaitement à l'aise ;
- ✓ Afficher le partenariat à la vue de la clientèle en apposant l'autocollant « Amis des bébés allaités » ;
- ✓ Prévoir un endroit pour langer bébé : une table à langer, un petit comptoir, un bureau ou une autre alternative ;
- ✓ Mettre à la disposition des mamans qui allaitent une chaise confortable pour faciliter l'allaitement, tels un fauteuil ou une berceuse ;
- ✓ Démontrer un intérêt aux mères en leur faisant part que le commerce est « Amis des bébés allaités » et en informer le personnel.

Le territoire de Shawinigan et des environs compte **plus de 30 commerçants** qui ont accepté de devenir « Amis des bébés allaités », **en plus des établissements de la Ville**. Pour signifier leur partenariat, tous les commerçants ont un autocollant apparent dans leur vitrine. Tous ces partenaires se retrouvent sur le site web de l'organisme. Allaitement-Soleil invite les commerçants du territoire de Shawinigan à se joindre à ce mouvement tout au long de l'année.

[DÉCOUVREZ LA LISTE DES AMIS DES BÉBÉS ALLAITÉS SUR NOTRE SITE WEB](#)

CONCLUSION



En terminant, ce fut de loin une de nos années les plus chargées. Nous sommes heureuses de constater combien nos projets ont été bien accueillis et soutenus par les membres et par les institutions subventionnaires qui nous ont fait grandement confiance dans la réalisation de ceux-ci.

Les financements reçus pour l'année 2023-2024 nous a permis de passer à la vitesse supérieure dans le développement de projets et de services stimulants et accessibles pour les familles de notre territoire. L'impact sur les familles est palpable et les commentaires en font les éloges aussi. De plus, pouvoir prendre le temps de revoir les façons de faire, les règles de régie, les documents et manuels servant à la coordination des services fut consciencieux comme projet, mais tellement bénéfiques pour le développement actuel et futur de l'organisme.

L'actualisation de notre mission et de nos objets de charte a permis à l'organisme de prendre un nouveau souffle et d'encore mieux répondre aux besoins des membres et des familles du territoire. L'énorme augmentation de nos membres illustre très bien ce changement aussi. Notre expertise en allaitement, mais aussi en périnatalité, est désormais plus reconnue.

L'équipe en place cette année a su rendre possibles tous les projets et changements. L'organisme a pu profiter au maximum des grandes forces de chacune des employées et de nombreux bénévoles. Nous sommes choyées de pouvoir compter sur les capacités d'autant de personnes œuvrant autour et pour Allaitement-Soleil!

L'année à venir risque d'être autant dynamique que celle-ci et nous avons bien hâte de continuer le déploiement d'Allaitement-Soleil à travers les projets, les partenariats, les concertations et les nouvelles sphères de développement de l'organisme.

REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement nos membres, nos bénévoles, nos partenaires et nos nombreux collaborateurs !

- ✓ Agence de Santé et des services sociaux Mauricie / Centre-du-Québec
- ✓ CIUSSS MCQ
- ✓ IGA Extra de Shawinigan
- ✓ Ville de Shawinigan
- ✓ Tous les jours dimanche
- ✓ Abaka
- ✓ Clinique Chiropratique Bellerive
- ✓ Dre Stéphanie Germain, chiropraticienne
- ✓ Dre Olivia Trottier, chiropraticienne
- ✓ Dre Caloline Bergeron, chiropraticienne
- ✓ Julie Fradette, physiothérapeute
- ✓ Isabelle Veillette, ostéopathe
- ✓ Émilie Proulx, professeur de Yoga
- ✓ Odaci Danse et Cirque
- ✓ Cégep de Shawinigan
- ✓ Restaurant Le Zélé
- ✓ Cigogne et Marmaille
- ✓ Sarah K.G photographe
- ✓ Vie de Famille
- ✓ Sécurmax Sauvetage et Secourisme Inc.
- ✓ Accès famille
- ✓ Maison de la famille de la Vallée de Maskinongé
- ✓ Maison de la famille de Mékinac
- ✓ L'unité de médecine familiale de l'hôpital du Centre-de-la-Maurice
- ✓ GMF de Shawinigan
- ✓ Joan Brassard, IMAF
- ✓ Corporation de développement communautaire de Shawinigan
- ✓ SANA
- ✓ Table régionale des organismes communautaires Mauricie et Centre-du-Québec
- ✓ TRASH
- ✓ Pharmacie Jean Coutu Boulevard Royal, Shawinigan
- ✓ Familiprix Extra Michaël Tourigny, Shawinigan-Sud
- ✓ Uniprix Mylen Pellerin et Julien Bureau, Shawinigan-Sud
- ✓ Pharmacie Jean Coutu, Shawinigan-Sud
- ✓ Familiprix Extra, Saint-Boniface
- ✓ Pharmacie Jean Coutu, Grand-Mère

- ✓ Uniprix P.Germain et D.Trépanier, Grand-Mère
- ✓ Familiprix Extra, Grand-Mère
- ✓ Proxim Camille Garceau, Grand-Mère
- ✓ Pharmacie Jean Coutu Santé, Shawinigan
- ✓ Accès Pharma S.Houle et F. Beausoleil, Shawinigan
- ✓ Uniprix Santé Julie Houle et Yves Bordeleau, Shawinigan
- ✓ Pharmaprix, Shawinigan
- ✓ Proxim pharmacie affiliée -Jean-Sébastien Blais, Shawinigan
- ✓ Familiprix E. Bergeron A. Vincent, Shawinigan
- ✓ Proxim pharmacie affiliée – Blais et Soucy, Notre-Dame-Du-Mont-Carmel
- ✓ Proxim pharmacie affiliée – Maude Lupien-Pilon, Charette
- ✓ Meuble Jacob
- ✓ Groupe Kima
- ✓ Rémi Thibault, artisan
- ✓ Nalu éducation
- ✓ Mélanie Hamel, spécialiste RH
- ✓ Tommy Rodrigue, consultant en transformation numérique
- ✓ Naomie Veillette, ActivMom



Allaitement-Soleil

540 avenue Broadway, Shawinigan, G9N 1M3

819.539.8482, groupe@allaitement-soleil.org

www.allaitement-soleil.org

