



TABLE DES MATIÈRES

O4 Mot de la présidente

25 Les implications et les collaborations

Mot de la directrice générale

26 Le COCOGREN

06 À propos de Mamie-Lait

27 La visibilité

10 Les services

29 Les partenaires financiers

12 Les statistiques

30 La liste des membres





MOT DE LA PRÉSIDENTE

Quel bonheur de pouvoir enfin être physiquement avec vous toutes pour souligner l'achèvement de cette encore exceptionnelle année pour Mamie-Lait!

Dabord, cette année a permis aux membres du CA de compléter la formation sur la gouvernance dun organisme à but non lucratif mais plus spécifiquement sur les rôles et responsabilités des administratrices que nous avions amorcée en prépandémie. Cette formation a été très éclairante. Elle nous a permis de mieux comprendre le rôle essentiel que joue le conseil d'administration dans la saine gestion de l'organisme. Nous souhaitons même offrir la possibilité aux nouvelles administratrices des prochaines années de recevoir cette formation.

Oui cette année a été exceptionnelle car elle nous a encore amené son lot de surprises pandémiques mais surtout car nous avons su naviguer le tout sereinement, étendre nos services en ajoutant le tant attendu Café au Lait de Sainte-Catherine de la Jacques Cartier et travailler d'arrache-pied pour souligner le 40ème anniversaire de fondation de Mamie-Lait.

Le comité 40ème a donc eu la chance de se plonger dans les archives de Mamie-Lait et de l'allaitement au Québec depuis 40 ans.



Une célébration à ne pas manquer: le 40e anniversaire d'existence de l'organisme

Ce fût un beau défi d'organisation et nous avons pu compter sur le soutien du CA, des dévouées employées de Mamie-Lait mais également d'une ancienne bénévole Nathalie Asselin pour y arriver. Merci à toutes!

Finalement, le Conseil d'administration se joint à moi pour souligner l'exceptionnel travail de notre directrice générale dans la dernière année, Gaétane Cliche. Merci également à Stéphanie Deschesnes, notre consultante en lactation, pour son soutien dévoué à Gaétane mais également au CA et aux mamans ainsi qu'à nos deux coordonnatrices, Audrey Blais et Emilie Maltais.

Pascale Castonguay Présidente de Mamie-Lait

fascal astengray

MOT DE LA DIRECTRICE

Chères membres et amies,

Les concepts et fondements à la base de notre organisme se révèlent, chaque année, des piliers solides sur lesquels s'appuyer pour innover, consolider et répondre aux besoins présents et émergeants de la communauté. Notre mission d'aider et de soutenir les familles allaitantes s'actualise et va toujours de plus en plus loin.

L'année 2021-2022 aura été pour Mamie-Lait sous le thème de la résilience. Dans l'adversité, c'est la force de notre groupe, notre solidarité que je qualifierais même de familiale, qui nous a permis de faire fleurir l'allaitement en tant qu'équipe d'intervenantes et de bénévoles. Nous avons pu rétablir et renforcer le maillage autour de nos familles fragilisées par les coups durs des derniers mois.

En tant qu'organisme communautaire, nous jouons un rôle indispensable dans notre communauté. Sans le précieux travail de l'équipe bénévole, il serait tout simplement impossible de répondre à toutes les demandes de soutien en allaitement, qui est en constante croissance au fil des années.



Une année sous le thème de la résilience collective

Je tiens également à remercier la petite mais très soudée équipe d'employées ainsi que les membres du conseil d'administration. Votre dévotion et votre expertise contribuent à la constante progression de Mamie-Lait et permettent d'offrir des services à la hauteur de nos ambitions. Votre implication me motive à poursuivre le développement de nouveaux projets, à me dépasser et faire preuve d'innovation dans mon travail au quotidien.

Je nous souhaite collectivement pour la prochaine année 2022-2023, de l'entraide, de la continuité et pleins de nouveaux bébés allaités! Merci de nous aider à faire rayonner notre mission et soutenir nos familles dans leur beau et grand parcours de la parentalité.

Gaétane Cliche

Directrice générale de Mamie-Lait

À PROPOS DE MAMIE-LAIT

NOTRE MISSION

Mamie-Lait assure un support physique et psychologique aux mères et aux familles impliquées dans le processus de l'allaitement. Il a comme objectif de promouvoir l'allaitement comme étant la norme dans l'alimentation des nouveaux-nés et apporte un soutien technique aux femmes allaitantes. Dans une perspective plus élargie, il participe à l'amélioration de la qualité de vie des femmes, des enfants et de toute la communauté, indépendamment de leur choix d'alimentation pour leur nouveau-né.

FONDATRICES

Mme Raymonde Aubry
Mme Ginette Labbé
Mme Marie Poirier
Mme Julie Simoneau
Mme Nancy Vachon

1981

À cette époque, les taux d'allaitement étaient très bas et les ressources de soutien étaient peu disponibles pour les familles. C'est à l'initiative citoyenne de 5 femmes ayant à coeur la cause de l'allaitement que Mamie-Lait a vu le jour.



L'ÉQUIPE BÉNÉVOLE

Depuis le premier jour de sa fondation, le bénévolat consitue la majorité des ressources et est indispensable à l'accomplissement de la mission de Mamie-Lait. Les bénévoles proviennent pour la presque totalité des rencontres postnatales cafés au lait, un service phare et un bassin foisonnant de potentielles futures bénévoles. En effet, elles sont le désir de redonner à la suivante et de s'impliquer auprès d'autres mères. Un processus rigoureux et chaleureux permet une meilleure sélection et rétention de nos bénévoles. Sachant que nos bénévoles sont en moyenne âgées entre 25 et 35 ans et sont des mamans de jeunes enfants, la valeur de leur dévouement est d'autant plus inestimable à nos yeux.

47 ET 64% S'impliquent dans plus de 2 services

«Je serai éternellement reconnaissante de ce que Mamie-Lait m'a apporté autant comme maman que comme bénévole. Je redonne maintenant à d'autres mères et c'est pour moi très important».

Bénévoles



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



LES EMPLOYÉES





GAÉTANE CLICHE | Directrice générale

Impliquée dans l'organisme depuis 2012, elle en est la directrice générale depuis 2018. Le démarrage de nouveaux projets et de services, de même que l'action communautaire sont au coeur de son quotidien.



STÉPHANIE DESCHÊNES | IBCLC

Depuis 2010, Stéphanie est consultante en allaitement pour l'organisme, mais ses débuts d'implication remontent à 2003. Stéphanie soutien plus d'une centaine de mères chaque année.



AUDREY BLAIS | Coordonnatrice

Engagée l'an dernier, Audrey côtoie dans son quotidien la périnatalité depuis 2014. L'appel de sa passion pour le portage l'a guidée vers la décision de quitter son poste pour se joindre à l'équipe de l'institut national de portage des enfants.



EN BREF



La ligne d'écoute

Nous offrons un service téléphonique d'écoute gratuit, anonyme et confidentiel. La ligne d'écoute s'adresse à toute personne aux prises avec des difficultés d'allaitement. Ce service est offert 7 jours sur 7, de 8h à 21h.



Les rencontres prénatales

Elles ont pour objectif de transmettre aux futurs parents une information à jour, de les outiller pour initier l'allaitement dès la naissance et de leur permettre de mieux comprendre les besoins de leur nouveau-né en relation avec l'allaitement.



Le marrainage

Il vise à offrir à la bénéficiaire un jumelage à une mère bénévole d'expérience. Ainsi, cela permet de recréer une culture d'allaitement dans les familles québécoises, en plus de recevoir un accompagnement personnalisé.



Les cafés au lait

Les rencontres postnatales de groupe sont animées par un membre de l'équipe employée. Chaque semaine, les mamans viennent échanger, discuter et poser des questions sur l'allaitement et la maternité. Les suivis de poids et la bibliothèque périnatale y sont proposés.



La vente et location de tire-lait et accessoires

C'est un service-conseil qui est adapté aux besoins des familles en fonction de leur situation d'allaitement. Nous offrons une tarification abordable et des produits de qualité établie. Nous proposons également le service de prêt gratuit de chandails peau à peau (la portathèque) pour le premier mois de vie du bébé.

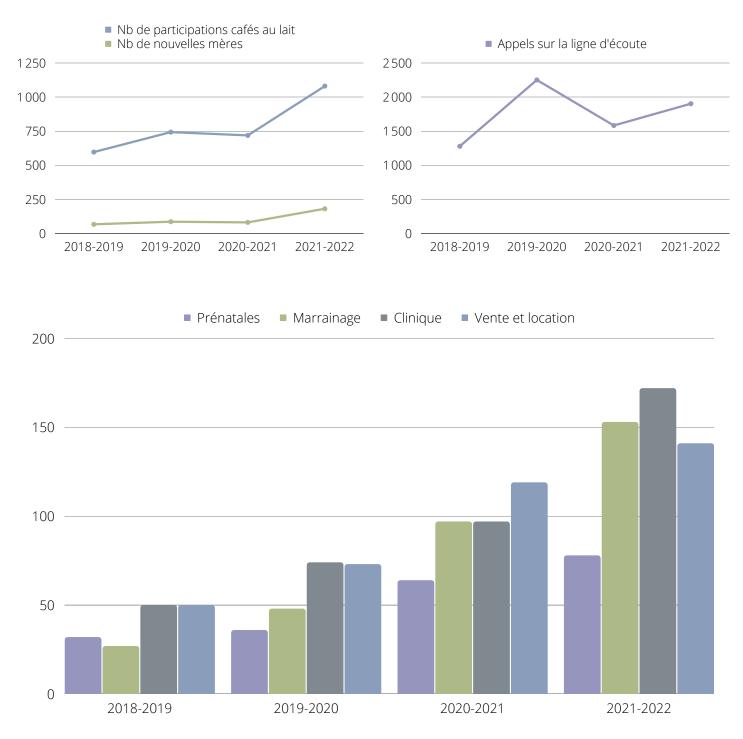


La clinique d'allaitement

Dirigée par une consultante en lactation, la clinique offre des rendez-vous aux familles qui n'arrivent pas à surmonter leur problématique d'allaitement. La clinique apporte une aide rapide et nécessitant l'expertise d'une professionnelle en allaitement.

STATISTIQUES

La fréquentation des familles à nos services



LA LIGNE D'ÉCOUTE

1904 Appels composés

TOTALISANT de 123h d'écoute active

4745 Heures de garde

AUCUNE interruption de service



«Mamie-Lait a fait toute la différence pour moi, merci mille fois. Vous, les mamans bénévoles, avez toujours les bons mots, quand nos journées sont plus difficiles. Votre écoute est si précieuse».

RENCONTRES PRÉNATALES



78)

Familles

Malgré un contexte difficile de pandémie, c'est 22% de futurs parents de plus que l'an dernier.

11

Rencontres d'information

Toujours d'actualité, nous avons offert les formules présentielles et virtuelles et depuis cette année, entièrement gratuitement.

2

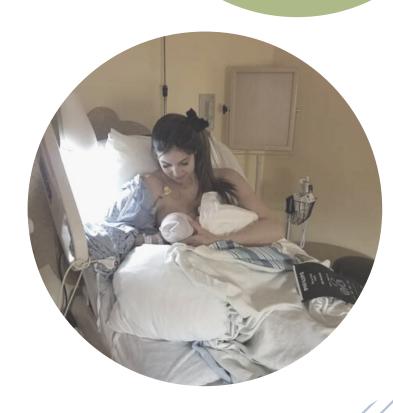
Nouveaux partenariats

Pour la première fois, nous avons eu la chance de proposer une rencontre prénatale à de futures mères du programme de périnatalité du centre d'amitié autochtone. Egalement, l'organisme s'est rendu au Lac St-Charles chez l'organisme famille Rafal pour offrir une rencontre. Nous souhaitons que cette nouvelle collaboration soit fleurissante et se potentialise dans les prochaines années.

«Mon expérience avec Mamie-Lait a commencé avant même

Grâce au cours prénatal et à ma marraine, mon conjoint et moi nous sommes sentis prêts à allaiter notre petite».





LE MARRAINAGE

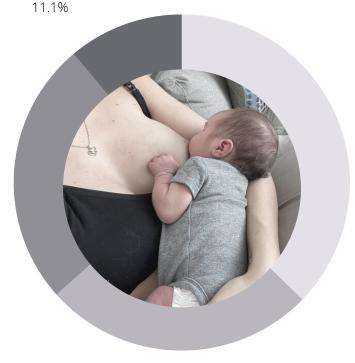
153 JUMELAGES

7/57%

Le nombre de jumelage cette année est impressionnant. C'est 39 marraines d'allaitement qui se sont partagées 153 demandes. Mamie-Lait est privilégié de compter sur l'expertise de 3 marraines de jumeaux. Nous avons accompagné 57% plus de familles que l'an dernier, une année record!

PROVENANCE DES DEMANDES

Référencement direct



Ligne d'écoute 37.3%

Rencontres prénatales 25.5%



«J'ai pu me référer
à ma marraine régulièrement et
rapidement dès les premiers jours.
Elle m'a donné de bons trucs pour
gérer les douleurs du début et elle a
été d'un très bon support moral.
Je me suis sentie soutenue et
encouragée».

« MERCI

à ma marraine

de m'avoir encouragée

et soutenue.

Sans Mamie-Lait, j'aurais

certainement cessé d'allaiter.

Une chance

que vous existez! »





«L'animatrice de la rencontre prénatale donnait vraiment envie d'essayer l'allaitement et elle est même devenue ma marraine . Elle fût d'une grande aide pour mes premiers jours d'allaitement, elle trouvait les mots pour me rassurer».

LES CAFÉS AU LAIT

1081 Participations

«C'est grâce à vos conseils, vos encouragements et le support des autres mères dans les rencontres que j'ai persévéré malgré les difficultés!»

183 Nouvelles mamans

58

Rencontres offertes

66 groupes restreints (distanciation)9 rencontres offertes en plein-air

2

Points de services
Loretteville et Ste-Catherine de la Jacques-Cartier

«Quelle belle manière de rencontrer d'autres mamans, de sentir qu'on n'est pas seule à traverser ce que nous vivons, de nous faire rassurer et d'avoir réponses à nos interrogations!

J'ai adoré mon expérience et je venais toutes les semaines».

«Le jeudi est rapidement devenu mon jour de la semaine préféré à cause des cafés au lait. N'ayant personne dans mon entourage avec un poupon, ces rencontres m'ont sortie de l'isolement. J'ai obtenu de nombreux conseils sur l'allaitement et sur plusieurs autres sujets également».

De ces rencontres, naissent les amitiés

















LES ATELIERS



YOGA PRÉ ET POSTNATAL

Projet mis en place pour favoriser la résilience collective post-covid: gestion du stress et de l'anxiété, lien parent-enfant

- 51 nouvelles participantes
- 4 yogas en virtuel
- 9 yogas en présentiel

186
Participations

308

Participations

ATELIERS THÉMATIQUES

Ateliers axés sur la parentalité, le renforcement des compétences parentales et la normalisation du comportement du bébé allaité.

Portage, langage signé, l'introduction des aliments, la sexualité après la grossesse, le sommeil, le massage.

65
Participations

PLACE ÉPHÉMÈRE RACINE

Projet communautaire collectif en plein-air. Animations offertes à la communauté gratuitement pour toutes les familles du quartier.

- 6 organismes impliqués
- 192 participants dans l'été
- 2 fêtes de quartier

VENTE ET LOCATION DE TIRE-LAIT

141

141 Familles

Depuis l'an dernier, nous avons instauré un service-conseil par téléphone avec une équipe de bénévoles spécialisées en tire-lait. Ce nouveau service vient en complémentarité à notre nouvelle plateforme de boutique en ligne, qui permet aux familles de choisir un tire-lait adapté à leur besoin en un seul clic. Les profits sont réinvestis dans la communauté.

Cette année, nous avons été en mesure de donner un peu plus de 2500\$ d'accessoires d'allaitement aux familles en situation de précarité. Combiné à la flotte de 15 tire-laits destinée au prêt solidaire, c'est un soutien financier auprès de 32 familles qui a été réalisé.



ous avons été
donner un peu
d'accessoires
ux familles en
e précarité.
a flotte de 15
inée au prêt
t un soutien
orès de 32
eté réalisé.

«Je tenais à exprimer ma gratitude pour toute l'aide reçue au cours de ma première expérience en allaitement.

Mamie-Lait a été d'un très grand appui avec des trucs et astuces ainsi que le tire-lait de qualité qui m'a généreusement été prêté durant plusieurs mois. Mille fois merci».

LA PORTATHÈQUE

37 Familles

52 chandails prêtés2 chandails conçus pour les jumeaux

LA BIBLIOTHÈQUE

Cet automne, nous avons inauguré un nouveau service de prêt de livres sur la périnatalité et l'allaitement. Disponible pendant les rencontres cafés au lait de Loretteville et de Ste-Catherine, ce service propose les coups de coeur de l'équipe en de nombreux exemplaires, autant pour les futurs parents, les familles allaitantes que pour la fratrie avec des livres jeunesses qui normalisent le geste de l'allaitement. Devant un réel engouement pour ce service, nous planifions bonifier l'offre dès l'an prochain.



LA CLINIQUE D'ALLAITEMENT

310 Consultations
172 dyades mère-enfant

Dans les 3 dernières années, nous avons presque triplé le nombre de familles accueillies dans notre clinique communautaire avec notre consultante IBCLC Stéphanie Deschênes. Grâce au lien de confiance et de collaboration que nous entretenons avec le CLSC de la Jacques-Cartier, l'équipe périnatale n'hésite pas à référer rapidement les mères en difficulté avec leur allaitement. Ce lien de confiance est précieux et permet aux mères d'avoir accès à une trajectoire de service efficace et rapide.



«Petite pensée aujourd'hui
à toi Stéphanie, qui m'a toujours
écoutée et soutenue.
Tu as toujours cru en nous, tu savais
me conseiller et me rassurer.

Tu m'as toujours guidée
dans la douceur et avec assurance.
Si tu n'avais pas été dans nos vies, les
choses aurait été très différentes.
Grâce à toi, je suis fière de moi,
de nous».



LES IMPLICATIONS

Mamie-Lait s' implique aussi dans son milieu en participant à divers comités de concertation dont les préoccupations premières sont celles de l'allaitement, des familles, de la petite enfance ou des organismes communautaires partageant le même territoire desservi. Ces comités permettent l'échange, la synergie et la mobilisation des ressources afin d'agir ensemble sur le bien-être de la collectivité.

- Le Comité de concertation des groupes d'entraide en allaitement
- Le Comité régional d'allaitement de la Capitale-Nationale
- Mouvement allaitement du Ouébec
- La Pieuvre Haute-St-Charles
- Comité 0-11ans
- Parlons Loretteville
- Comité Place Ephémère Racine
- Regroupement des organismes familles région 03
- Regroupement pour la valorisation de la paternité



LES COLLABORATIONS

Mamie-Lait entretient des liens plus étroits avec d'autres acteurs et partenaires afin de desservir au mieux les jeunes familles et assurer le continuum des services en toute fluidité. Nous tenons à remercier plus particulièrement:

- Equipe de périnatalité du CLSC de la Jacques-Cartier
- Maison de la famille St-Ambroise
- Bénévoles d'expertise
- Centre d'amitié autochtone Wendake
- Clinique Médicale Proactive Santé Neufchatel (GMF)
- UQAR, programme sciences infirmières

- Aidons-Lait
- Allaitement Québec
- Chantelait
- Entraide Naturo-Lait
- Manon Méthot. DSP
- Relevailles Ouébec
- Le petit répit



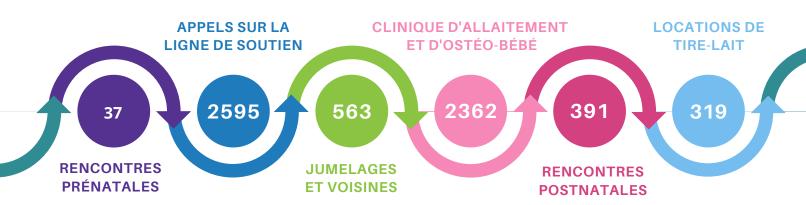


AU-DELÀ DE LA CONCERTATION

Le comité de concertation des groupes d'entraide en allaitement est notre principale table de concertation et elle a le mandat de gestion des sommes allouées aux groupes d'entraide en allaitement par le PCNP (Programme Canadien de Nutrition Périnatal). C'est aussi un lieu de rencontre entre les directrices des cinq groupes d'entraide de la Capitale-Nationale pour discuter de nos réalisations et de nos difficultés, de partager des outils de travail utilisés dans nos groupes, de travailler à des projets communs ou des événements régionaux.

Dans la dernière année, le COCOGREN a créé et distribué un outil d'évaluation du frein de langue destiné aux professionnels de la santé à l'échelle régionale. Nous avons également mis sur pied un groupe d'études pour la passation de l'examen de certification IBCLC ouvert tant au milieu communautaire qu'au réseau de la santé. Afin d'optimiser la trajectoire de services auprès des parents, nous avons distribué des affiches de nos services à l'ensemble des CLSC du territoire en plus de clarifier les critères de référencement vers nos services, qui sont complémentaires à l'offre du réseau de la santé. Nous tenons à remercier et à souligner le travail de Madame Manon Méthot à la direction de la santé publique qui offre un soutien et une expertise de grande valeur à notre concertation régionale.

Ensemble, nous allons plus loin



LA VISIBILITÉ

2457
Abonnés

PAGE FACEBOOK

19 906 personnes ont vu du contenu publié sur notre page

- 97% des abonnés sont des femmes
- 53% sont âgées entre 25 et 34 ans

1199 Membres

GROUPE FACEBOOK

En moyenne, c'est 740 membres qui consultent le contenu au moins une fois par semaine sur le groupe

29 Modératrices

sur le groupe Facebook Cafés au Lait

«J'aimerais remercier tout le monde dans le groupe Facebook, vous m'avez été d'une grande aide et d'un grand soutien malgré la distance que créait la Covid. Dans ma Gaspésie d'adoption, les ressources en allaitement sont limitées. Sans vous, je me serais probablement arrêtée après 1 mois d'allaitement, c'est donc un petit bout de ma famille qui reste enracinée à Québec grâce à cette belle communauté qu'est le groupe Facebook des Cafés au Lait! »



LES PARTENAIRES **FINANCIERS**

Un grand MERCI à tous nos partenaires qui, par leur fidèle soutien, rendent possible la réalisation de la mission de Mamie-Lait. Grâce à leur précieuse collaboration, nous pouvons continuer à soutenir les familles allaitantes.

Mamie-Lait tient à remercier Madame Marie-Claude Lambert qui a fait un don de 500\$ pour contribuer à la mission de l'organisme.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale





















LA LISTE DES MEMBRES BÉNÉVOLES

- Alexandra Simard
- Amélia Blondin
- Amélie Méthot
- Andréanne Lévesque
- Anne Boudreault
- Ariane Bergeron-Michaud
- Audrée-Ann Lagacé
- Audrey-Ann Rioux
- Audrey Arsenault
- Audrey Cliche
- Audrey Tremblay
- Audrey-Maude Carrière
- Barbara Lépine
- Caroline Paré-Lévesque
- Catherine Bérubé
- Catherine Gagnon

- Catherine Pouliot
- Cindy Patterson
- Cynthia Dupuis
- Edith Alarie
- Emilie Maltais
- Erika Boily
- Ève Landry
- Hélène Tamir
- Jessica Dubé
- Joannie Dion
- Joelle Dubé
- Karine Jacques
- Laurence Chouinard-Couture
- Lysanne Bossé
- Marie-Christine Pouliot
- Marie-Christine Savard

- Marie-Claude Lavoie
- Marie-Eve Boulay
- Marie-Êve Gauvreau-Fiset
- Marie-Ève Alain-Gosselin
- Maryline Verreault
- Mélissa Leblond
- Pascale Castonguay
- Sophie Auger St-Onge
- Sophie Mimeau
- Tania Labrecque
- Valérie Lavoie
- Véronique Turcotte
- Véronique Levasseur
- Véronique Rousseau
- Wendy-Julie Madore

Et 6 nouveaux bébés dans la grande famille des bénévoles de Mamie-Lait







14, rue St-Amand Québec (QC) G2A 2K^o 418.847.1957

www.mamielait.com

