

RAPPORT D'ACTIVITÉS

SOUTIEN
INFORMATION
ÉDUCATION



Introduction

Vers un avenir encore plus engagé, visible et solidaire. Ensemble, nous faisons grandir notre communauté, un geste d'amour à la fois.

Cette année encore, nous avons avancé avec cœur, guidées par la force du lien, de l'écoute et du soutien entre parents. Chaque action posée, chaque rencontre, chaque mot partagé a contribué à faire vivre la mission profonde de la Ligue La Leche : offrir une présence bienveillante, une information juste et une communauté où chacun·e se sent accueilli·e, soutenu·e et valorisé·e.

Nous avons mis beaucoup d'amour et d'énergie à renforcer l'engagement de nos précieuses monitrices, en leur offrant davantage de soutien, de communications et de possibilités de se connecter entre elles. Car elles sont au cœur de ce que nous offrons : un accompagnement vivant, humain, enraciné dans l'expérience et la solidarité.

Nous avons aussi fait rayonner la Ligue un peu partout — dans les salons, les événements, les regroupements, et jusque dans les conversations avec les professionnel·le·s de la santé et les décideurs. Nous avons parlé d'allaitement, de lien d'attachement, de respect du rythme de chaque famille... et nous avons été entendues.

Tout cela, nous l'avons accompli ensemble. Grâce à l'engagement de nos bénévoles, à la confiance des familles, et à l'élan collectif qui nous unit. Et ce n'est que le début : l'avenir est plein de projets porteurs, d'occasions de se retrouver, d'outils à partager, et de chemins à tracer ensemble.

Merci de faire partie de cette aventure. Ensemble, nous semons un peu plus de douceur et de confiance dans le monde : un geste d'allaitement, un mot d'encouragement, un regard bienveillant à la fois.

Sommaire

À propos

La mission de la Ligue La Leche

3

Fondements et valeurs

4

La philosophie LLL

5

Notre histoire

6

Mot du Conseil d'Administration

7

Mot de la Directrice Générale

8

Mot de l'Adjointe Administrative

9

Structure de l'organisme

10-11

Nos services

12-15

Régions desservies

Les monitrices

Statistiques sur le monitorat

Vie associative et démocratique

16-20

Parcours hebdomadaire d'accréditation en 10 semaines

Membres de l'organisme

Visibilité et partenariats

Liens internationaux

Activités et réalisations

21-28

Symposium pour les professionnel.les de la santé

La Voie Lactée

Édition de livres

Image renouvelée

Nos réseaux sociaux

Notre site internet

Nouvelles ressources LLL

Objectifs 2024-2025

29

Remerciements

30

INDEX DES SIGLES

A-DAM

Adjointes au département d'accréditation des monitrices

ALPS

Agentes de liaison auprès des professionnels de la santé

AGA

Assemblée générale annuelle

CA

Conseil d'administration

C-ALPS

Coordonnatrice des agentes de liaison auprès des professionnels de la santé

CD

Conseillère de district

C-DAM

Coordonnatrice du département d'accréditation des monitrices

CPB

Coordonnatrice du personnel bénévole et des événements

DALPS

Département des agentes de liaison auprès des professionnels de la santé

DAM

Département d'accréditation des monitrices

DG

Directrice Générale

LLLI

La Leche League International

LVL

La Voie Lactée



À propos de la LLL

À des fins de clarté rédactionnelle et étant donné que la Ligue La Leche est une organisation essentiellement féminine, le féminin inclut le masculin et le singulier le pluriel lorsque le cas s'applique.

La mission

La mission de la Ligue La Leche est d'encourager, de promouvoir et de fournir un soutien à l'allaitement basé sur l'entraide. Nous soutenons les mères et toutes les personnes ayant un projet d'allaitement, en promouvant une meilleure compréhension de l'allaitement comme élément essentiel pour le développement sain du bébé, de la mère, des personnes qui allaitent, des familles et de la société.

La Ligue La Leche offre ses services gratuitement aux mères et aux familles de la francophonie canadienne.



*Ligue
La Leche*

La référence en allaitement
ALLAITEMENT.CA

Fondements et valeurs



Qui sommes-nous ?

La Ligue La Leche est une organisation à but non lucratif enregistrée qui offre un soutien entre mères/parents pour les femmes enceintes, les nouveaux parents et au-delà. Nous avons allaité et guidé nos enfants avec amour, et nous nous portons volontaires pour aider les autres à atteindre leurs objectifs d'allaitement.

La connexion et le respect sont au cœur de notre action, et nous nous efforçons de nous assurer que toutes les familles sont accueillies et reflétées dans tous les aspects de la Ligue La Leche, y compris au sein de nos monitrices bénévoles. Nous croyons que personne ne connaît mieux le bébé que ses parents, et que tout le monde mérite le bon cercle de soutien pour allaiter et élever ses enfants.

Notre objectif de soutenir les parents dans l'allaitement et l'éducation d'enfants heureux et en bonne santé au Québec et dans la francophonie canadienne est partagé par le système de santé. La Ligue La Leche contribue à cet objectif commun en établissant des liens, en partageant des ressources et en proposant des programmes éducatifs, tels que nos symposiums pour les professionnels de la santé, à travers le Canada.

Il n'y a aucun coût pour recevoir le soutien d'une monitrice et toutes les réunions mensuelles, qu'elles soient en personne ou virtuelle, sont gratuites.

Nous considérons comme un honneur de soutenir les mères et les familles tout au long des premiers jours, semaines, mois, voire années de l'allaitement.

La philosophie LLL

La Ligue La Leche est une affiliée de La Leche League International. Nous partageons un objectif et une philosophie communs. La philosophie de base de La Leche League est exprimée dans l'ouvrage L'Art de l'allaitement et se résume dans les concepts suivants :

1. Le maternage par l'allaitement est le moyen le plus naturel et le plus efficace de comprendre et de satisfaire les besoins du bébé.
2. Le lait humain est l'aliment naturel des bébés, répondant de manière unique à leurs besoins changeants.
3. La participation active et vigilante de la mère à l'accouchement est une aide pour bien démarrer l'allaitement.
4. La mère et le bébé ont besoin d'être ensemble tôt et souvent pour établir une relation d'allaitement satisfaisante et une production de lait fiable.
5. L'allaitement est renforcé par le soutien affectueux du père du bébé, d'un coparent, d'un partenaire et/ou des membres de la famille proche qui apprécient la relation d'allaitement.
6. Dans les premières années, le bébé a un besoin intense d'être avec sa mère, qui est aussi fondamental que son besoin de nourriture.
7. Pour le bébé né à terme en bonne santé, le lait humain est le seul aliment nécessaire jusqu'à ce que le bébé montre des signes qu'il est prêt pour les aliments complémentaires, vers le milieu de la première année après la naissance.
8. Une bonne nutrition équilibrée signifie manger une variété d'aliments aussi proches que possible de leur état naturel.
9. Idéalement, la relation d'allaitement se poursuivra jusqu'à ce que l'enfant n'en ait plus besoin.
10. Dès la petite enfance, les enfants ont besoin d'un accompagnement affectueux qui reflète l'acceptation de leurs capacités et la sensibilité à leurs sentiments.

Notre histoire

La **Ligue La Leche** fait partie d'une organisation mondiale, **La Leche League International**. LLL soutient les familles de la francophonie canadienne depuis plus de soixante ans. Le nom « **La Leche** » (prononcé La Lay-chay) signifie « **le lait** » en espagnol, et a été adopté en partie parce que le mot « allaitement maternel » n'était pas acceptable à l'époque. La Leche League International (LLLI) a été créée en 1956 par un petit groupe de sept mères dans l'Illinois, à une époque où peu de femmes allaient. Elles pensaient que les mamans ayant de l'expérience en allaitement pourraient offrir aux nouvelles mères le soutien pratique et basé sur des preuves dont elles avaient besoin. Dès le début, elles ont collaboré avec des experts médicaux pour garantir la fiabilité des informations partagées. La Leche League International n'aura mis que quatre ans pour migrer des rives du lac Michigan aux États-Unis, à celles de la rivière Saguenay. C'est à Jonquière que deux mères, Martha Larouche et Barbara Pitre, animées du désir de créer une ressource efficace afin de venir en aide aux femmes qui allaitent, ont mis sur pied le premier groupe hors des États-Unis et le premier groupe francophone. Peu de temps après, la Ligue La Leche était née. Par la suite, de nombreux groupes ont vu le jour un peu partout au Québec.

1er groupe
LLL à
Montréal

1967 ↓

1er
symposium
annuel

1987 →

54e assemblée
mondiale de la
santé

2001 ↓

La LLL sur
Instagram

2020

1er congrès
annuel

1980 →

La LLL est
incorporée

1982 ↑

La LLL sur
Facebook

2008 →

Nouvelle image
et nouveau site
web

2019 ↑





Christelle Adam
Monitrice bénévole et Présidente



Jeanne Caron -
Monitrice bénévole et Vice Présidente



Marie-Pierre Gervais
Monitrice bénévole et Trésorière



Laurianne
Monitrice bénévole et Administratrice

Mot du Conseil d'Administration

L'année scolaire tire à sa fin, le beau temps est revenu, les fleurs embaument les parcs... Il est temps de faire le bilan de notre année à la LLL. Pour certaines, la dernière année a pu sembler calme ou semblable à la précédente. Pourtant, en coulisses, ça bouge ! Le conseil d'administration, en collaboration avec les employées, s'affaire à garder la LLL à l'avant-garde pour qu'elle demeure **LA référence en allaitement**.

Notre nouvelle formation intensive en 10 semaines a attiré plusieurs candidates. Nous sommes ravies d'accueillir **trois nouvelles monitrices et deux nouvelles stagiaires**. Attirées par la mission de la LLL, ces femmes viendront soutenir les mères, parents et familles et faire rayonner l'allaitement. C'est une belle réussite qui nous rapproche de notre objectif de **recruter davantage de monitrices bénévoles**. Nous gardons cet objectif bien en vue et poursuivons activement nos efforts.

Nous avons aussi travaillé à renforcer l'engagement des monitrices, un objectif à moyen terme pour lequel plusieurs mesures sont en place. Nous avons commencé par **améliorer la communication entre le bureau et les monitrices**, grâce aux efforts de notre merveilleuse adjointe administrative, Annie, qui envoie maintenant des courriels plus réguliers. Nous espérons que cela stimulera les monitrices, les informera de la vitalité de la LLL et les incitera à rejoindre ou proposer des projets.

Nous souhaitons créer plus d'occasions de connexion et de reconnaissance entre monitrices. C'est dans cet esprit que nous avons invité celles présentes à l'AGA à un dîner amical, un moment pour échanger, tisser des liens, **nourrir le sentiment d'appartenance**.

Le retour du SMPE a aussi été une belle occasion de rejoindre notre public cible. Le kiosque, tenu généreusement par les employées et des bénévoles, a permis d'attirer plusieurs nouveaux membres amis et de faire **rayonner nos activités**.

En tant que membres du CA, nous avons à cœur la Ligue La Leche. **Nous souhaitons la faire briller toujours davantage et travaillons à ce qu'elle demeure LA référence en allaitement.** Nous avons la tête pleine de projets. Un petit pas à la fois, nous avançons vers une LLL plus forte, plus engagée, plus unie.

Mot de la Directrice Générale

La LLL rayonne plus que jamais grâce à l'élan de ses monitrices et d'une relève inspirée, au cœur de chaque famille.

Quelle fierté de voir nos idées se transformer en actions concrètes et de constater à quel point la LLL continue de rayonner dans le milieu de la périnatalité !

Cette année a été marquée par **des moments forts** : **la visite inspirante de Lucy Webber**, **l'implantation de notre toute nouvelle formation pour les stagiaires**, peaufinée avec soin d'une cohorte à l'autre, ainsi que **notre présence active lors de nombreux événements en collaboration avec nos précieux partenaires**. Ces initiatives témoignent non seulement de **notre dynamisme**, mais aussi de **la reconnaissance de la LLL comme acteur incontournable dans notre communauté**.

Notre mission reste plus que jamais pertinente, et les besoins des familles que nous accompagnons demeurent au cœur de nos actions. Chacune de nos monitrices est un véritable phare : elle éclaire, rassure, guide. Je vous remercie sincèrement pour votre engagement, votre cœur immense et votre présence constante.

Nous avons également le bonheur d'accueillir **trois nouvelles monitrices** parmi nous. **Leur arrivée coïncide avec le succès de notre formation renouvelée de 10 semaines**, qui insuffle un nouvel élan à notre recrutement et nous permet d'assurer la relève avec confiance.

Merci à toutes les monitrices qui contribuent à faire vivre la LLL avec passion et conviction. **Ensemble, nous continuons de grandir, une mère à la fois.**

CordiaLLlement
Sandrine Jeanjean, directrice générale



Mot de l'Adjointe Administrative

Une nouvelle année, bouillonnante de projets et d'idées !



Nous avons récemment **représenté la Ligue La Leche** à un salon de la parentalité. Lors des contacts avec les parents, j'ai constaté l'effet LLL lors des échanges : **ouverture, bienveillance, écoute...** Les mères et futures mères, ainsi que leurs proches, ont besoin de **notre approche basée sur l'offre de l'information adéquate pour un choix éclairé.**

C'est pourquoi nous avons à cœur de **fignoler les moyens de contact avec les parents, les moyens de rester présents dans leur vie, au quotidien.** Cette année, beaucoup d'efforts ont été mis sur la production de trois éditions de La Voie Lactée, notre magazine destiné aux parents. Pour les éditions à venir, j'aimerais notamment recueillir davantage de témoignages de parents d'ici et proposer une ligne éditoriale plus engagée.

J'appelle aussi toutes les monitrices, qu'elles soient nouvelles ou avec nous depuis longtemps, à participer à cet outil de contact formidable !

Annie Bousquet

Adjointe Administrative

Éditrice de La Voie Lactée

Structure de l'organisme

Structure interne de l'organisme	Description
Postes bénévoles	
Conseillères de district (CD)	Assurent le bon fonctionnement des groupes et de la formation continue des monitrices à l'intérieur de leur région respective.
Coordonnatrice et Agentes de liaison auprès des professionnels de la santé (C-ALPS et ALPS)	Assurent le bon fonctionnement des groupes et de la formation continue des monitrices à l'intérieur de leur région respective.
Administratrice, Coordonnatrice et Adjointes au département d'accréditation des monitrices (ALA, C-DAM et A-DAM)	S'occupent de la formation et du suivi des stagiaires (futures monitrices).
Responsable du comité de lecture	Gère le comité chargé de la révision et de la validation des documents.
Responsable du service téléphonique	Supervise le service de soutien téléphonique.
Responsable(s) de la boîte courriel, du site internet et des réseaux sociaux	Administre les communications numériques de l'organisme.
Éditrice de La Voie Lactée (LVL)	Responsable de la publication de La Voie Lactée.
Administratrices au conseil d'administration	Participent à la gestion administrative de l'organisme.
Mentor au département des compétences en communication	Forme les monitrices en communication et relation d'aide.

Structure interne de l'organisme	Description
Départements	
Département d'accréditation des monitrices (DAM)	S'occupe de la formation et du suivi des stagiaires.
Districts	Régions géographiques regroupant les groupes d'aide en allaitement et maternage.
Département des agents de liaison auprès des professionnels de la santé (DALPS)	Traite des questions scientifiques en allaitement pour les monitrices et les professionnels de la santé.
Département des compétences en communication	Forme les monitrices en communication et relation d'aide.



*Ligue
La Leche*

La référence en allaitement
ALLAITEMENT.CA

Nos services

La Ligue La Leche : une présence vivante et engagée au service des familles

Depuis plus de 60 ans, la Ligue La Leche soutient les mères, les parents et les familles dans leur parcours d'allaitement, en leur offrant une information fiable, un accompagnement humain et des ressources accessibles. À travers nos rencontres gratuites, nos groupes d'entraide animés par des monitrices bénévoles expérimentées, nos publications et notre présence en ligne, nous créons un espace sécurisant et chaleureux où chaque parent peut poser ses questions, partager ses défis et trouver un appui respectueux.

Mais notre rôle ne s'arrête pas là. Nous œuvrons également pour faire évoluer les mentalités et les politiques, en défendant activement l'allaitement comme un droit, une norme soutenue et une pratique précieuse pour le bien-être des enfants et des familles. En participant à des regroupements, en organisant des événements comme notre symposium ou la Semaine mondiale de l'allaitement, et en formant des intervenant·e·s, nous contribuons à bâtir une société plus accueillante pour l'allaitement, ici et ailleurs.



Soutien téléphonique, par messagerie et en ligne

Les monitrices de la Ligue La Leche offrent un soutien, une écoute attentive et des informations complètes et précises sept jours sur sept, de 9 h à 21 h, via le numéro sans frais 1 866 ALLAITE ou par le biais des coordonnées disponibles sur le site internet. Elles répondent également aux questions par courriel, sur Messenger via notre page Facebook, et sur l'application WhatsApp.



Information à jour et éducation en matière d'allaitement

La Ligue La Leche offre une variété de ressources imprimées et en ligne, telles que des livres, des brochures, des articles et des vidéos, des publications Facebook et Instagram, des réunions ainsi que des formations pour aider les mères, les familles et les professionnels de la santé à obtenir les informations fiables, récentes et basées sur des données probantes.



Vente, prêt à faible coût et location de tire-lait

Cette initiative vise à fournir une solution pratique et temporaire aux mères nécessitant un tire-lait pour diverses raisons, telles que le retour au travail, les séparations temporaires d'avec leur bébé, ou les défis ponctuels rencontrés dans leur allaitement. Ce service contribue ainsi à renforcer l'accessibilité et la flexibilité de l'allaitement, en offrant une assistance pratique là où elle est nécessaire.

Des services en allaitement accessibles partout au Québec et dans le Canada francophone

La Ligue La Leche est présente à travers tout le Québec et dans l'ensemble du Canada francophone. En tant qu'organisme mandaté pour offrir des services en français, nous veillons à ce que chaque parent, peu importe sa région, puisse accéder à un accompagnement respectueux, des rencontres gratuites, et des ressources fiables en allaitement dans sa langue. Grâce à notre réseau de monitrices bénévoles et à nos outils virtuels, nous brisons l'isolement et rapprochons les familles, d'un bout à l'autre du territoire.

Régions desservies



15

Régions
desservies

55

Monitrices

Les monitrices, le cœur vivant de la Ligue La Leche



Bien plus que des accompagnantes en allaitement, nos monitrices sont le moteur de notre organisme. Par leur engagement généreux et leur présence bienveillante, elles assurent non seulement un soutien essentiel aux mères et aux familles, mais contribuent aussi au bon fonctionnement de l'ensemble de la Ligue La Leche. C'est grâce à elles que nous pouvons offrir un accompagnement humain et précieux à tant de parents qui accueillent un nouveau bébé.

À travers le monde, les monitrices sont des femmes ayant vécu l'allaitement, souvent à travers plusieurs enfants, et qui ont choisi de transmettre leur expérience en suivant une formation rigoureuse d'environ 100 heures. Celle-ci couvre notamment l'écoute active, le soutien individuel, et l'animation de groupes. Et parce que le soutien à l'allaitement évolue, nos monitrices continuent d'enrichir leurs connaissances tout au long de leur parcours, par le biais d'une formation continue adaptée à la réalité des familles d'aujourd'hui.

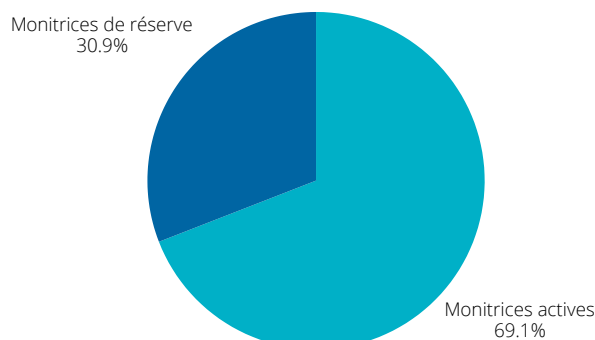
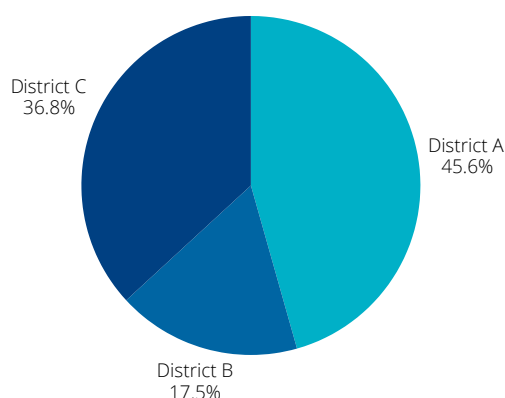
Elles sont au cœur de notre mission : découvrez la force des monitrices de la Ligue La Leche.

- **Formées avec rigueur** : près de 100 heures de formation couvrant l'écoute active, le soutien individuel et l'animation de groupes.
- **Inspirées par l'expérience** : elles ont allaité un ou plusieurs enfants et partagent leur vécu avec empathie.
- **Dévouées au quotidien** : elles soutiennent les familles, animent des rencontres, répondent aux appels, et assurent la vitalité de notre organisme.

Statistiques sur le monitorat

Un réseau vivant, engagé et en pleine croissance.

Chaque année, notre réseau de monitrices continue de rayonner à travers le Québec et le Canada francophone. Grâce à leur présence dans plusieurs régions, nos monitrices actives, en réserve, stagiaires et nouvellement accréditées assurent une continuité essentielle du soutien à l'allaitement. Ces chiffres témoignent non seulement de l'engagement fidèle de nos bénévoles, mais aussi de la relève dynamique qui se prépare à accompagner, à son tour, les familles avec bienveillance et expertise.



38 monitrices actives
17 monitrices de réserve

3

**Nouvelles monitrices
accréditées**

Une formation efficace, des résultats concrets

Grâce à notre nouvelle **formation en ligne sur 10 semaines**, 3 nouvelles monitrices ont été accréditées, renforçant ainsi notre capacité à soutenir les familles francophones.

2

nouvelles stagiaires actives

La relève est en marche

Deux stagiaires suivent actuellement la formation en ligne de 10 semaines depuis avril 2025, démontrant un bel engagement et assurant la continuité de notre mission auprès des familles.

Vie associative et démocratique

La vie associative et démocratique de notre organisme est au cœur de notre fonctionnement. La Ligue La Leche est un organisme démocratique fonctionnant avec un conseil d'administration élu en assemblée générale annuelle. Chaque membre y joue un rôle actif, que ce soit par sa participation aux assemblées, son engagement dans les comités ou ses échanges au sein de la communauté. Cette dynamique favorise une gouvernance transparente, inclusive et fidèle à nos valeurs, où chaque voix compte et contribue à faire évoluer notre mission.



Assemblée générale 2024

Une assemblée générale annuelle virtuelle a eu lieu le 15 juin 2024, rassemblant 5 monitrices et 2 employés autour des enjeux de la vie associative.



Fonctionnement du CA

Le conseil d'administration s'est réuni à cinq reprises en 2024-2025, avec des échanges réguliers en ligne pour maintenir une communication fluide avec les monitrices et les membres de l'organisme.



Moments de connexion

À la suite de l'AGA 2024, un dîner a été offert aux monitrices présentes afin de créer des liens, échanger de façon informelle et renforcer le sentiment d'appartenance.

Ensemble, on va plus loin

Participer aux réunions, c'est bien plus qu'un geste administratif : c'est contribuer activement à la vie de notre organisme et nourrir le sentiment d'appartenance à une communauté engagée, bienveillante et solidaire. Chaque voix compte, chaque présence crée du lien.

Un virage prometteur pour l'avenir du monitorat

Le parcours de 10 semaines : déjà des résultats concrets

Depuis sa mise en place, le nouveau **Parcours Hebdomadaire d'Accréditation : Monitrice LLL en 10 Semaines a démontré toute son efficacité**. Inspiré du modèle de La Leche League Canada, ce format interactif, structuré et engageant permet aux stagiaires de cheminer plus rapidement et avec confiance vers l'accréditation. Il fait d'ailleurs ses preuves à travers les nombreuses entités LLL à travers le monde et les résultats sont positifs.

En seulement quelques mois, nous avons vu les premiers résultats concrets : des stagiaires motivées, une cohorte dynamique, et déjà trois nouvelles monitrices accréditées, avec deux autres stagiaires actuellement en formation.

Ce succès nous rend confiantes : le nombre de monitrices continuera d'augmenter dans les prochaines années, soutenant ainsi notre mission d'accompagnement et de soutien aux familles francophones. Ce parcours représente une avancée majeure pour assurer une relève forte, engagée et bien préparée.

la référence
EN ALLAITEMENT



Membres de l'organisme



Notre organisation rassemble trois types de membres engagés : les membres amis, les membres professionnels et les membres groupes.

- **Membre Ami** : Bénéficiaire de nos services ou soutien à notre organisation.
- **Membre Professionnel** : Expert en périnatalité appuyant un groupe d'entraide à l'allaitement.
- **Membre Groupe** : Organisation périnatale (CLSC, maison de naissance, groupe d'entraide, etc.) soutenant un groupe d'allaitement reconnu mondialement.

Avantages des membres



La Voie Lactée

La revue trimestrielle est disponible en PDF, trois fois par an. Nous distribuons des copies papiers pour tous les membres professionnels et membres groupes, ainsi qu'aux responsables de groupes LLL.



Accès membre

Accès exclusif à la section membre via notre site Internet.



Revue Les Dossiers de l'allaitement

Accès mensuel à cette revue avec des contenus techniques actualisés.



Symposium

Tarif réduit pour notre symposium annuel de novembre.



**Nouveaux membres amis
cette année!**

Visibilité et partenariats



Chaque lien tissé, chaque présence assurée, chaque voix portée : la Ligue La Leche s'engage pleinement à faire rayonner sa mission, ici comme ailleurs.

Tout au long de l'année, la Ligue La Leche s'est engagée à représenter activement sa mission auprès de nombreux partenaires, ici comme à l'international. Nous avons participé à des espaces de concertation essentiels, dont le MAQ, le RAM et plusieurs regroupements régionaux. Des liens solides ont aussi été établis avec les CIUSSS de Montréal et les CISSS ailleurs au Québec, renforçant notre présence sur le terrain.

Nos publications ont gagné en visibilité grâce à des partenariats avec des entreprises québécoises, notamment dans les réseaux de distribution (librairies, etc.).

Nous avons pris part aux comités d'allaitement locaux et régionaux, comme ceux du CRAM (Montréal), du Québec et du Saguenay–Lac-St-Jean, affirmant notre rôle au cœur des décisions en allaitement maternel.

À l'échelle mondiale, notre implication auprès de La Leche League International demeure précieuse. Nos représentantes siègent à des comités stratégiques, tels que le Global Leaders Committee, le WAB, le DCE et le LAD, assurant une voix québécoise forte dans les réflexions et orientations du mouvement.

Des liens qui font une vraie différence :

- Actives dans les concertations régionales (RAM, MAQ, CIUSSS)
- Partenariats concrets avec des entreprises d'ici
- Présence dans les comités CRAM, Québec, Saguenay
- Engagement mondial avec LLL International

Voix québécoise dans les comités :

- Global Leaders, WAB, DCE, DAM

Liens internationaux

Notre engagement international prend tout son sens à travers notre implication active dans le **LAD** international, **un regroupement d'entités La Leche League à travers le monde**. Ce comité joue un rôle clé dans la réflexion, l'innovation et le partage de pratiques autour du recrutement et de la formation des monitrices.

C'est grâce à des rencontres régulières et stimulantes avec le LAD qu'est née la nouvelle formation d'accréditation sur 10 semaines, désormais adoptée à l'échelle internationale. Un véritable pas en avant pour rendre le processus d'accompagnement plus accessible, plus clair et plus engageant.

Nous poursuivons également **nos efforts pour renforcer notre influence au sein du réseau mondial** : nous sommes activement à la recherche d'une personne prête à siéger au conseil d'administration de La Leche League International, afin d'y porter la voix québécoise et de contribuer aux grandes orientations du mouvement.



Activités et réalisations

Quand la communauté se mobilise, l'allaitement devient plus accessible, plus soutenu, plus valorisé.

Tout au long de l'année, notre équipe de bénévoles dévouées a soutenu de nombreuses familles dans leur parcours d'allaitement par une variété de moyens adaptés à leurs besoins. Que ce soit par le soutien téléphonique, les échanges sur les réseaux sociaux, les réunions mensuelles (en présentiel ou en virtuel), les suivis personnalisés, les rencontres pop-up dans les parcs lors d'événements locaux, ou encore par la publication de notre revue, notre présence a été constante et bienveillante.

Nous avons également assuré une présence lors de représentations publiques et offert des activités de formation et d'éducation, non seulement aux mères et aux parents, mais aussi aux professionnel-le-s de la santé.

Événements publics	Ressources	Soutien aux mères et familles
Symposium annuel pour les professionnels de la santé le 14 novembre 2024	3 Éditions de la revue La Voie Lactée	Une vingtaine de réunions en présentiel et en virtuel ainsi que présence à des événements locaux dans des parcs et fêtes de quartier
Présence au Salon Maternité Paternité Enfants (SPME+)	Environ une dizaine de nouvelles ressources en ligne sur notre site internet et plus de 200 publications sur nos réseaux sociaux	Plus de 5000 appels sur le 1 866 ALLAITÉ et plus de 1300 messages et courriels
Présence à différentes tables de concertations à travers le Québec et participation active à des réunions avec des associations et regroupements dans diverses régions du Québec	Traduction, révision et mise en page d'un nouveau livre de J.J McKenna sur le dorm'allaitement et du TAM de poche (traité de l'Allaitement Maternel)	Plus d'une trentaine de prêts de tire-lait et accessoires dont une quinzaine gratuits pour les familles en situation précaire



La référence en allaitement

Hello th



Infant Feeding Supp

Symposium du 14 novembre 2024 pour les professionnels de la santé

Une journée de partage, de réflexion et d'innovation en allaitement

Le 14 novembre dernier, la Ligue La Leche a tenu son symposium annuel, réunissant des participantes passionnées et engagées autour de thèmes actuels et sensibles liés à l'allaitement. Cet événement marquant a permis, encore une fois, à notre organisation de se positionner comme une référence incontournable en matière de soutien à l'allaitement, tout en innovant dans sa manière d'informer et de rassembler.

L'édition 2024 s'est distinguée par la présence de Lucy Webber, notre conférencière invitée, pour sa toute première intervention à l'international. Son expertise, sa sensibilité et son regard éclairé ont suscité un fort engouement parmi les participantes. Son passage restera gravé dans les mémoires comme un moment de grande qualité professionnelle... et humaine.

Parmi les conférences marquantes, celle sur l'autisme et l'allaitement a particulièrement touché une participante doula, elle-même neurodivergente, pour qui cette intervention a été une véritable révélation. Elle a tenu à nous faire savoir combien cette conférence l'a profondément rejointe, tant sur le plan personnel que professionnel. Ces retours touchants nous rappellent l'importance d'ouvrir des espaces où tous les vécus parentaux peuvent être compris, reconnus et soutenus.

Tout au long de la journée, les participant.es ont souligné la richesse du contenu, la qualité des échanges et le sentiment d'appartenance à une communauté bienveillante et informée.

La Voie Lactée

La Voie Lactée est une publication exclusive réservée aux membres de la Ligue La Leche. Elle constitue un espace privilégié de partage et d'information, où se côtoient contenus techniques sur l'allaitement et la parentalité, témoignages inspirants, réflexions personnelles et perspectives variées sur des sujets qui touchent de près les familles.



Cette année, trois numéros de La Voie Lactée ont été publiés, offrant à nos membres une richesse de contenus variés et pertinents.

À travers ces titres, La Voie Lactée a continué de remplir sa mission : accompagner les familles dans leur parcours d'allaitement en offrant réconfort, éducation et information, dans une perspective respectueuse et bienveillante.

- **La pression sur les parents**

Changer le regard sur la maternité. Des récits vrais, un dossier qui libère la parole, et l'allaitement de bambins en lumière.

- **Entre perception et réalité, une parentalité à apprivoiser**

Déconstruire les idées reçues sur la parentalité. Baby blues, paternité, diabète, prématurité : une parentalité à apprivoiser.

- **Le soutien en allaitement, un atout essentiel**

Un appui qui change tout. Alcool, allaitement long, maternage, vécus atypiques : place à la diversité des parcours.



Édition de livres

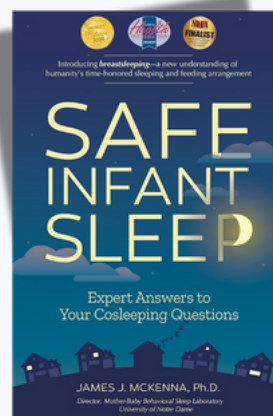
En rendant accessibles en français des ouvrages incontournables sur le sommeil partagé et l'allaitement, la LLL réaffirme sa mission : outiller, informer et soutenir les familles et les professionnel.les de la santé avec des ressources de qualité.

Au cours de l'année 2024-2025, la Ligue La Leche a finalisé le travail de traduction du livre du Dr James J. McKenna, en menant à terme la révision complète du texte, le choix du titre et de la page couverture. L'édition francophone portera le titre :

Allaiter et dormir ensemble : un expert répond à vos questions sur le sommeil partagé.

Ce titre a été soigneusement sélectionné pour refléter fidèlement le contenu du livre original tout en intégrant des termes accessibles et recherchés par les parents s'intéressant au « dorm'allaitement ». La couverture d'origine a été conservée pour sa simplicité évocatrice. Le livre est désormais prêt pour l'impression, et son lancement aura lieu sous peu.

Parallèlement, nous poursuivons notre mission de rendre accessibles des ressources fiables et actuelles en allaitement avec la traduction du **Traité de l'allaitement maternel (TAM de poche)**, adapté de la plus récente édition de **The Breastfeeding Answer Book** de Nancy Mohrbacher, Julie Stock et La Leche League International. Ce guide de référence, largement apprécié par le personnel de la santé et les groupes d'entraide, est très attendu dans le milieu francophone. La traduction est terminée, et le projet est actuellement en phase de révision. Cette publication contribuera à renforcer les pratiques d'accompagnement et s'inscrit pleinement dans notre engagement à soutenir les mères et familles avec des outils de qualité.





Accroître la visibilité de LLL : une image renouvelée pour mieux rejoindre les familles d'aujourd'hui

Dans le cadre de notre objectif d'accroître la notoriété de la Ligue La Leche auprès des mères, des familles et des professionnels de la santé, nous avons amorcé une démarche de modernisation de notre image lors de nos représentations publiques. Cela s'est concrétisé cette année par la création d'une **toute nouvelle affiche en vinyle, au visuel épuré, actuel et aligné sur notre mission.**

Inaugurée avec fierté au kiosque de la LLL lors du Salon Maternité Paternité Enfants (SMPE+) les 10 et 11 mai 2025, cette nouvelle affiche marque un pas important vers une présence plus forte, plus cohérente et plus accessible.

Ce geste s'inscrit dans une stratégie plus large visant à renforcer la reconnaissance de la LLL : par **la participation à des événements d'envergure, la diffusion d'articles et de publications destinées au grand public, le tissage de liens solides avec les professionnels de la santé, les regroupements communautaires et les instances gouvernementales.**

Lors de notre symposium annuel, nous avons également **distribué de petits aimants pratiques permettant de noter le nom et le numéro de téléphone de la monitrice.** Les parents ont beaucoup apprécié cette attention concrète et utile et nous avons même taquiné les papas en leur disant que c'était désormais leur boulot de se rappeler que l'aimant était sur le frigo, prêt à servir lorsque le besoin de soutien se ferait sentir !

Car plus nous sommes visibles, plus nous pouvons accompagner, soutenir et inspirer un plus grand nombre de parents.



Réseaux Sociaux : Une visibilité en plein essor!

Nos réseaux sociaux connaissent une croissance impressionnante : +5 586 abonnés sur Facebook, +9 667 sur Instagram et une couverture qui explose avec une hausse de 318,1%! Grâce à cette forte présence en ligne, la Ligue La Leche rejoint toujours plus de mères, de familles et de professionnels, tout en renforçant son rôle incontournable dans le soutien à l'allaitement.

Augmentation de 5 586 followers



Followers Facebook ⓘ

47 784



Follow... ⓘ

49,2 K

Au-dessus des autres

Augmentation de 9 667 followers



Followers Instagram ⓘ

19 321



23,2 k followers

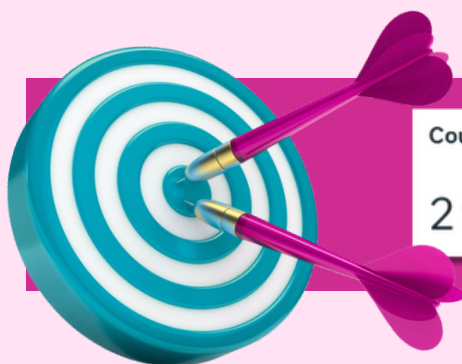


Total des contacts ⓘ

74 ↑ 5,7 %

Conversations par messages démarrées ⓘ

86 ↑ 1,2 %



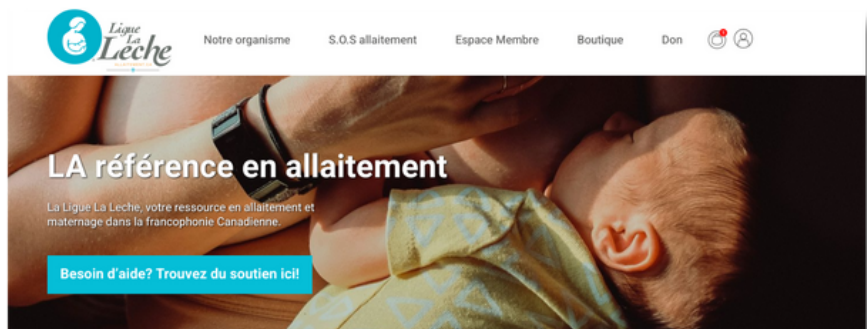
Couverture ⓘ

2 959 130 ↑ 318,1 %

Notre visibilité explose : la couverture de notre page Facebook a bondi de 318,1 %, preuve que notre message rejoint de plus en plus de familles!



Allaitement.ca : Un site plus visité que jamais!



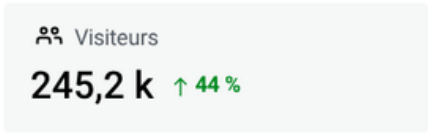
Notre site allaitement.ca a connu une hausse fulgurante de sa fréquentation : +45 % de vues (342,8k) et +44 % de visiteurs uniques (245,2k)! L'article L'erreur courante que font les nouvelles mamans et parents s'est démarqué comme le plus consulté de l'année, preuve que notre contenu répond aux vraies questions des familles. Avec des pics mensuels dépassant les 310 000 vues, notre plateforme devient une ressource incontournable pour les parents en quête d'informations fiables sur l'allaitement.



Vue de notre site



Visiteurs



L'article le plus populaire

Publication la plus populaire de l'année

L'erreur courante que font les nouvelles mamans et parents...

Publié le 4 août 2024

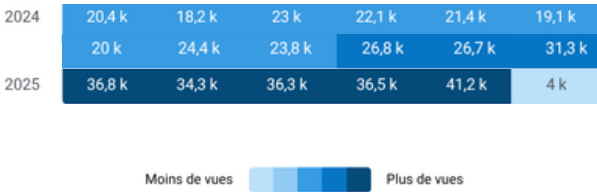
Vues
1,5 k

Trucs pour un allaitement réussi

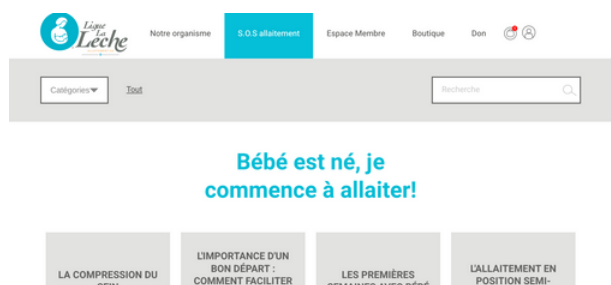
- ✓ **Se préparer AVANT la naissance :** s'informez, consultez au sujet du fonctionnement de l'allaitement et des premières heures et jours suivant la naissance.
- ✓ **Chercher de l'aide DÈS LE DÉBUT :** vous avez une liste des ressources en main avant l'accouchement et rejoignez des groupes de soutien.
- ✓ **Prendre soin de soi :** n'hésitez pas à demander de l'aide de personnes autour de vous, reposez-vous et aimez-vous bien.



Total des vues



Nouvelles ressources pour les mères, les familles et les professionnels de la santé



Au cours de la période 2024-2025, la LLL a poursuivi sa mission d'informer et de soutenir les familles en publiant **quatre nouveaux articles et sept nouvelles ressources** rigoureusement documentées sur sa plateforme [**allaitement.ca**](https://allaitement.ca).

Ces contenus abordent des enjeux essentiels liés à l'allaitement, à la parentalité et à la santé infantile, avec des sujets aussi variés que : **l'allaitement du bambin passé un an, l'allaitement d'un bébé avec une fente labiale et/ou palatine, le refus du biberon, le quatrième trimestre, le jeûne pendant l'allaitement, l'introduction des aliments et la DME, les erreurs courantes en début d'allaitement et l'allaitement comme geste nourricier, pratique et empreint de tendresse.**

Ces publications, basées sur des sources crédibles et adaptées aux besoins réels des familles, ont généré des milliers de consultations, témoignant de leur pertinence et de l'intérêt grandissant du public et des professionnels de la santé.

Elles sont facilement accessibles dans la section « **Nos articles sur l'allaitement** », sous l'onglet « **S.O.S Allaitement** » du site.

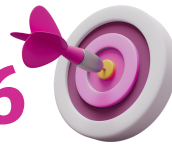
De plus, notre page « **Ressources en allaitement** » est constamment actualisée. Cette année, nous y avons ajouté **8 numéros des Dossiers de l'allaitement**, une revue numérique professionnelle d'une vingtaine de pages, destinée aux membres et aux intervenants du milieu de la santé publiée par la **Leche League France**.

Contenu enrichi, mission renforcée!

- 4 nouveaux articles publiés
- 7 nouvelles ressources mises en ligne
- 8 numéros des Dossiers de l'allaitement ajoutés
- Des sujets ciblés : DME, bambin allaité, refus du biberon, fente palatine, jeûne et allaitement...
- Une plateforme en constante évolution au service des familles et des pros de la santé

→ [**allaitement.ca**](https://allaitement.ca) : une référence incontournable!

Objectifs 2025-2026



La Ligue La Leche poursuit activement sa mission : être et demeurer LA référence en allaitement au Québec et dans la francophonie canadienne. Par ses projets concrets, ses publications rigoureuses et sa présence accrue sur le terrain et en ligne, elle joue un rôle clé dans l'essor d'une véritable culture de l'allaitement.



Augmenter le nombre de bénévoles

Nous avons à cœur de faire grandir notre équipe de monitrices en adoptant les meilleures pratiques issues du réseau mondial de La Leche League. En attirant et en intégrant plus de bénévoles, nous renforçons notre capacité à accompagner un plus grand nombre de familles, avec une présence humaine, bienveillante et formée, tout au long de leur parcours d'allaitement.



Renforcer l'engagement des bénévoles

Nous nous engageons à soutenir et valoriser l'implication de nos monitrices en leur offrant des outils concrets, du soutien ciblé et des occasions de se sentir pleinement connectées à la mission de la Ligue.

Parmi nos futurs projets : nous faciliterons l'accès rapide aux monitrices de la semaine et aux rencontres de soutien à venir grâce à un code QR pratique; nous bonifierons l'expérience utilisateur avec un outil de recherche intelligent dans la section Dossiers de l'allaitement, permettant de trouver en quelques clics des informations précises. Ces efforts visent à alléger la charge des bénévoles, favoriser leur engagement durable et nourrir un profond sentiment d'appartenance au sein de notre réseau.



Accroître la visibilité de LLL

La Ligue La Leche se déploie pour être vue, entendue et reconnue. Grâce à des publications accessibles, des événements rassembleurs, une présence numérique en pleine expansion et des partenariats stratégiques, nous tissons des liens solides avec les familles, les professionnels de la santé et les organismes partenaires. Chaque geste vise à faire rayonner notre expertise et à rejoindre encore plus de parents avec des informations fiables, humaines et à jour.



Un merci qui vient du cœur

Chaque action entreprise par la Ligue La Leche repose sur un engagement profond : celui d'accompagner, d'écouter et d'outiller les mères, les familles et les professionnel-le-s qui les entourent. Ce travail quotidien, essentiel et souvent invisible, ne pourrait voir le jour sans le soutien indéfectible de nos partenaires, donateurs, bailleurs de fonds, bénévoles et collaborateurs.

Grâce à votre appui, nous avons pu bonifier notre offre d'information, renforcer notre visibilité, traduire des ressources majeures comme le TAM de poche, publier de nouveaux articles rigoureux, développer des outils concrets pour alléger le travail de nos monitrices et rejoindre un nombre toujours croissant de familles à travers le Québec et la francophonie canadienne.

Votre contribution ne change pas seulement des statistiques : elle change des vies. Elle permet à des parents de trouver du réconfort à 3 h du matin, à des bébés d'être nourris en toute sécurité, à des mères de se sentir capables, informées et soutenues. Ensemble, nous faisons bien plus que promouvoir l'allaitement : nous tissons des liens, nous bâtissons une culture de bienveillance et de solidarité.

**Merci d'être les piliers de cette mission.
Merci de croire, comme nous, que chaque geste compte.**
