

SOMMAIRE

1. À PROPOS

2. PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

3-5. MOTS DU CA, DE LA DG ET DE L'ADJOINTE

6. NOTRE HISTOIRE

7-8. NOS SERVICES ET RÉGIONS DESSERVIES

9-10. LES MONITRICES ET L'IMPACT DE NOTRE RÉSEAU

11. VIE DÉMOCRATIQUE

12. MEMBRES DE L'ORGANISME

13-14. L'ALLAITEMENT : UN ENJEU DE SOCIÉTÉ

15. VISIBILITÉ ET PARTENARIATS

16-17. LIENS INTERNATIONNAUX

18-19. ACTIVITÉS, RÉALISATIONS ET SYMPOSIUM

20-21. LA VOIE LACTÉE ET ÉDITION DE LIVRES

22. ACCROÎTRE LA VISIBILITÉ LLL

23-27. STATISTIQUES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ET LE SITE INTERNET

28. OBJECTIFS 2026-2027

29. REMERCIEMENTS

À PROPOS DE LA LIGUE LA LECHE

Afin de refléter la réalité de notre communauté et de nos bénévoles majoritairement féminine tout en allégeant la lecture, le genre féminin est ici employé comme genre neutre et inclusif pour désigner toutes les personnes.

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.

NOS VALEURS

Cette année encore, nos orientations ont été guidées par trois piliers fondamentaux : l'accueil, pour que chaque famille soit reçue dans **le respect de sa diversité** ; **l'autonomie**, car nous croyons fermement que les parents sont les mieux placés pour prendre les décisions qui touchent leur bébé ; et **l'accessibilité**, afin que les enjeux financiers ne soient jamais un obstacle pour nourrir dignement son enfant.

NOTRE VISION

Une société bienveillante où l'allaitement est reconnu comme un pilier fondamental de la santé, et où chaque personne trouve le soutien gratuit et inclusif nécessaire pour vivre sereinement son expérience parentale.



PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE DU CA ET DU BUREAU



**CHRISTELLE
ADAM-F.**
Présidente



**JEANNE
CARON**
Vice-présidente



**MARIE-PIERRE
GERVAIS**
Trésorière



LAURIANNE
Administratrice



**MYLÈNE
SCHRYBURT**
Administratrice



**SANDRINE
JEANJEAN**
Directrice générale



**ANNIE
BOUSQUET**
Adjointe
administrative

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Chers membres et partenaires,

Voici venu le moment de vous présenter notre rapport d'activités pour l'année 2025-2026.

Encore cette année, nos monitrices engagées ont accordé de leur temps pour soutenir les familles. Nous constatons une diminution du nombre d'appels téléphoniques reçus par les monitrices, et ce, malgré un bon taux d'allaitement au Québec. En revanche, les demandes d'aide via les réseaux sociaux se sont multipliées, indiquant que c'est le moyen privilégié des jeunes familles pour accéder à de l'information et du soutien. Nous constatons également que les dyades vivant un allaitement non-écourté nous sont référées; cela démontre la reconnaissance de la Ligue La Leche comme un espace accueillant et sans jugement. C'est d'autant plus une preuve que notre organisme demeure LA référence en allaitement depuis 66 ans et réussit encore à rejoindre les parents. Le contenu dynamique des nombreuses publications sur les réseaux sociaux n'est pas étranger à ce succès et à la visibilité de l'organisme. La participation au SMPE+, de même que la création d'un code QR liant instantanément à nos ressources en ligne, ont aussi contribué au rayonnement de la LLL.

Sans contredit, la présence de Kathleen Kendall-Tackett au 38e symposium annuel a été un événement populaire. Le thème de la santé mentale et émotionnelle a su attirer de nombreux professionnels du soutien en allaitement.

La Ligue La Leche a poursuivi son rayonnement grâce à ses outils de communication qui ont été refaits au cours de l'année; nommons entre autres des dépliants explicatifs de nos services, des aimants aide-mémoire et la réimpression du livre Mon enfant ne mange pas, connaissant un grand succès en France. Une révision de l'ouvrage de référence le Traité de l'allaitement maternel a aussi été réalisée; la publication en est imminente. Mentionnons que le livre tant attendu de James McKenna, Allaiter et dormir ensemble, vient d'être publié en français et est disponible sur notre site internet. Finalement, les membres de la LLL ont pu bénéficier de trois parutions de La Voie Lactée.

À l'interne, la formation de nouvelles monitrices s'est poursuivie et a mené à des accréditations. De nouvelles stagiaires sont aussi impliquées; une belle relève s'annonce. Nos monitrices ont gardé les groupes actifs, loué des tire-laits, assisté à des formations et participé à des rencontres régionales. Quant à notre présidente, elle s'est rendue en Allemagne afin de nous représenter lors de rencontres avec les groupes internationaux. Elle en est revenue énergisée!

En somme, nos monitrices poursuivent leur soutien en faisant preuve de bienveillance auprès des familles. Pour l'année à venir, nous collaborerons afin de valoriser davantage l'équipe de bénévoles, ravivant de plus belle la flamme et consolidant le sentiment d'appartenance. Nous planifions également centraliser les demandes d'aide numériques pour optimiser l'efficacité des réponses. Finalement, dans le but d'étendre toujours plus le rayonnement de la LLL, nous souhaitons occuper l'espace public en créant de nouveaux partenariats stratégiques.

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Cette année encore, la Ligue La Leche a été un lieu d'écoute, de soutien et de présence pour de nombreuses familles à travers le Québec. Derrière chaque appel, chaque rencontre, chaque message échangé, il y a un parent, parfois un grand-parent, qui cherche à être rassuré, compris et soutenu dans son parcours d'allaitement. Et derrière chacune de ces familles, il y a des bénévoles engagées, généreuses et profondément humaines. Dans un contexte où les besoins des familles demeurent grands, notre mission prend tout son sens. Offrir gratuitement un soutien basé sur l'entraide, l'expérience et la bienveillance est plus qu'un service : c'est contribuer concrètement au mieux-être des bébés, des parents et des communautés. Au fil de la dernière année, nous avons continué à bâtir des espaces sécuritaires où les familles peuvent poser leurs questions sans jugement, partager leurs réalités et trouver du réconfort. Chaque geste posé par notre équipe, chaque heure offerte bénévolement et chaque échange empreint d'empathie ont eu un impact réel dans la vie des personnes que nous accompagnons.

Nous avons également accueilli de nouvelles monitrices pour renforcer nos équipes! Quelle joie de vous connaître! Soyez les bienvenues au sein de notre grande famille!



Directrice Générale



Je tiens à remercier sincèrement toutes les personnes qui rendent notre mission possible : nos bénévoles, nos administratrices, nos employées, nos partenaires, nos bailleurs de fonds ainsi que les familles qui nous accordent leur confiance.

Votre engagement permet à la Ligue La Leche de poursuivre son engagement auprès de la francophonie canadienne et de continuer à faire une différence, un lien à la fois.

Nous regardons l'avenir avec espoir, conviction et gratitude. Ensemble, nous continuerons à soutenir les familles avec douceur, compétence et humanité.

MOT DE L'ADJOINTE ADMINISTRATIVE

Cette année a été marquée par plusieurs réalisations visant à soutenir notre mission et à mieux répondre aux besoins des familles. Parmi les projets auxquels j'ai participé d'une façon ou d'une autre, je retiens :

- un calendrier centralisé des activités des monitrices a été mis en place facilitant ainsi la diffusion de l'information auprès des parents et l'accès à nos différents services;
- la préparation et la production de trois éditions de notre magazine destiné aux parents, celui-ci contribuant à la diffusion d'informations et de ressources en allaitement, ainsi qu'à renouveler nos liens avec les parents et notre visibilité auprès des organismes abonnés;
- le soutien administratif pour une formation continue de grande qualité, axée sur la santé mentale, présentée par Dre Kathleen Kendall-Tackett. Tellement de réflexions enrichissantes en sont ressorties!
- le lancement et la promotion d'un nouveau livre s'adressant tant aux parents qu'aux professionnels. L'accueil reçu jusqu'à présent est très encourageant et témoigne déjà de son succès.

Annie Bousquet

Adjointe Administrative



Je suis heureuse d'avoir contribué à ces projets qui favorisent le rayonnement de notre organisme et le soutien aux familles. Pour l'année à venir, j'aimerais rendre des outils et des références plus accessibles aux monitrices. C'est à suivre!

NOTRE HISTOIRE

1967 1er groupe de la Ligue La Leche à Montréal

1980 1er congrès annuel pour les familles

1982 La Ligue La Leche s'incorpore

1987 1er symposium annuel pour les professionnels de la santé

2001 Participation à la 54e assemblée mondiale de la santé

2008 Ouverture de la page Facebook de la Ligue La Leche

2019 Nouvelle image de marque et nouveau site web

2020 Ouverture de la page Instagram de la Ligue La Leche

2025 Mise en place du parcours de formation en 10 semaines

Tout a commencé en 1956, dans l'Illinois, lorsque sept mères ont décidé de s'unir pour redonner à l'allaitement sa place naturelle. À l'époque, le mot même « allaitement » (breastfeeding) était tabou, c'est pourquoi elles ont choisi le nom « La Leche » (le lait, en espagnol).

Le mouvement a rapidement traversé les frontières. C'est à Jonquière, en 1960, que Martha Larouche et Barbara Pitre ont fondé le premier groupe francophone au monde. Aujourd'hui, la Ligue La Leche est présente partout au Québec et continue de faire rayonner la culture de l'allaitement grâce à l'implication de bénévoles passionnées.



NOS SERVICES

Depuis nos débuts il y a plus de 60 ans, nous créons des espaces sécurisants où chaque mère et chaque parent peut partager ses défis et trouver un appui respectueux.

Cette année, nous avons misé sur l'agrandissement de notre réseau de bénévoles et l'optimisation de nos formations afin de solidifier notre offre de rencontres gratuites et d'entraide. En parallèle, nous continuons de porter la voix des familles auprès de la société et des réseaux de la santé pour faire de l'allaitement un droit pleinement soutenu et valorisé.



Soutien téléphonique, messagerie et en ligne

Disponibles sept jours sur sept, les monitrices de la Ligue La Leche offrent un soutien bienveillant, une écoute attentive et des informations fiables. Vous pouvez les joindre facilement au numéro sans frais 1 866 255-2483, par courriel, sur Messenger via notre page Facebook, sur l'application WhatsApp ou en utilisant les coordonnées disponibles sur notre site internet.

par

Information à jour et éducation en matière d'allaitement

La Ligue La Leche propose une multitude de ressources fiables, récentes et basées sur des données probantes pour accompagner les mères, les familles et les professionnels de la santé. Ce soutien se déploie à travers nos réunions et nos formations, ainsi que par une grande variété de contenus imprimés et numériques, incluant des livres, des brochures, des articles, des vidéos et des publications sur Facebook et Instagram.

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

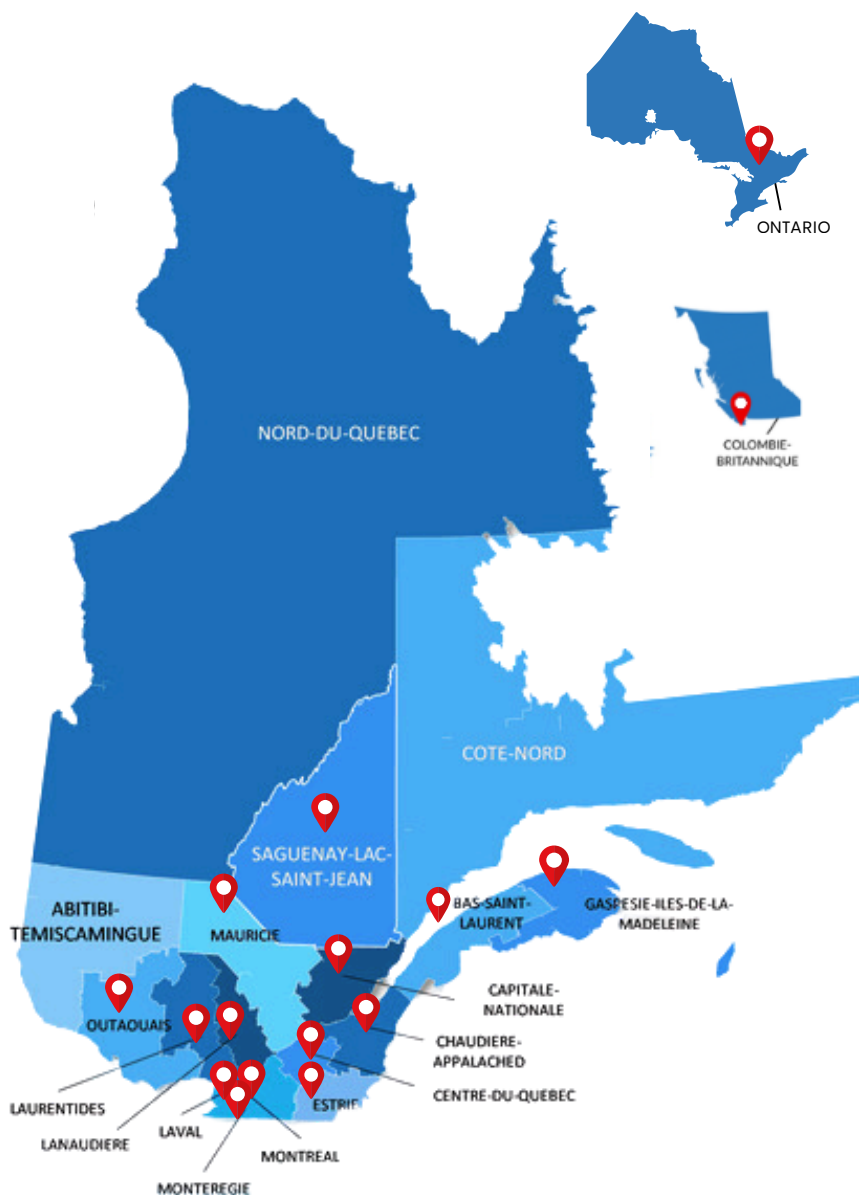
Cette initiative vise à fournir une solution pratique et temporaire aux mères nécessitant un tire-lait pour diverses raisons, telles que le retour au travail, les séparations temporaires d'avec leur bébé, ou les défis ponctuels rencontrés dans leur allaitement. Ce service contribue ainsi à renforcer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

La référence en allaitement

RÉGIONS DESSERVIES

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, en français. 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. De plus, en tant que membre d'une organisation mondiale, nous collaborons étroitement avec toutes les entités du réseau, incluant La Leche League Canada, afin d'assurer une présence francophone forte à travers le pays et de veiller à ce que nos services en français soient représentés dans le plus de provinces possibles.

Hors Québec



17

Régions
desservies

55

Monitrices

LES MONITRICES DE LA LIGUE LA LECHE

Le moteur de notre organisme

Bien plus que des accompagnantes, nos monitrices sont le cœur vibrant de la Ligue La Leche. Par leur générosité et leur présence bienveillante, elles soutiennent non seulement les mères et les familles lors de l'arrivée d'un nouveau bébé, mais elles assurent aussi le bon fonctionnement de l'ensemble de notre mouvement. C'est grâce à leur engagement qu'un accompagnement aussi humain et précieux est possible.

Une expertise humaine et rigoureuse

Partout dans le monde, nos monitrices partagent une réalité commune : ce sont des femmes qui ont elles-mêmes allaité, souvent plusieurs enfants. Pour transmettre leur expérience, elles suivent une formation initiale rigoureuse axée sur l'écoute active, le soutien individuel et l'animation de groupes. De plus, pour s'adapter continuellement à l'évolution de l'allaitement, elles enrichissent leurs connaissances tout au long de leur parcours grâce à une formation continue collée à la réalité des familles d'aujourd'hui.



L'IMPACT DE NOTRE RÉSEAU



36

MONITRICES ACTIVES

Le phare de notre organisme : elles sont sur le terrain chaque jour pour écouter, rassurer et outiller les familles avec bienveillance.



19

MONITRICES DE RÉSERVE

Nos piliers de soutien : toujours prêtes à prêter main-forte et à partager leur précieuse expertise selon les besoins.



1



3



4

LA RELÈVE ET LE RAYONNEMENT

- **2 STAGIAIRES ACTIVES**

L'avenir de l'entraide : en plein apprentissage pour devenir une future alliée incontournable des parents.

- **3 ACCRÉDITATIONS**

Deux nouvelles monitrices ont terminé officiellement leur parcours de formation avec succès.

- **4 MONITRICES DE LLL CANADA**

Notre pont francophone : accréditées spécifiquement par la Ligue La Leche pour faire rayonner et garantir des services chaleureux en français hors Québec.

VIE DÉMOCRATIQUE

La vitalité démocratique de la Ligue La Leche repose sur la solidarité et la vision stratégique des femmes d'exception qui composent notre conseil d'administration. Cette année encore, leur gouvernance bienveillante a été un pilier essentiel pour la stabilité et le développement de notre organisme.



Une gouvernance soudée et continue

L'implication de nos administratrices témoigne d'un attachement profond envers notre mission et d'une volonté claire d'assurer la pérennité de nos services :

- Un engagement hors pair : Les membres du conseil d'administration se sont réunies 7 fois cette année, investissant leur temps et leur expertise pour guider l'organisme avec rigueur.
- Stabilité et continuité : Lors de l'Assemblée générale annuelle (AGA) de 2025, le poste qui était alors vacant a été pourvu avec succès. De plus, témoignant d'une belle marque de confiance et de dévouement, toutes les administratrices dont le mandat arrivait à échéance ont choisi de renouveler leur engagement et ont été réélues.

Nos grands axes d'action cette année

Le rôle du conseil d'administration s'est déployé sur plusieurs fronts stratégiques pour propulser l'action de l'organisme dans un contexte de société en constante évolution :

- **Le déploiement stratégique** : Épauler quotidiennement l'équipe permanente dans la mise en œuvre de notre planification stratégique, tout en adaptant nos interventions aux nouvelles réalités des familles.
- **Le soutien à la direction générale** : Accompagner activement la direction générale, particulièrement à travers la saine gestion des ressources humaines.
- **Le bien-être de nos équipes** : Veiller rigoureusement au maintien et à l'amélioration continue des conditions de travail de l'ensemble de nos employées afin d'offrir un milieu professionnel sain et valorisant.

*Ligue
La Leche*

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.

LES AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE LLL



Magazine 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 sur le site web

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 annuel de la LLL

Tarif réduit pour notre symposium annuel de novembre.

Membres ami

41

Membres pro

10

Membres groupe

25

L'ALLAITEMENT : UN ENJEU DE SOCIÉTÉ

Le rôle essentiel de notre réseau d'entraide

L'allaitement est bien plus qu'un choix personnel : c'est un enjeu de santé publique et de société. Selon le portrait établi par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), l'allaitement est une pratique courante, mais son maintien demeure un parcours parsemé de défis où le soutien communautaire s'avère déterminant.

Le portrait de l'allaitement au Québec

STATISTIQUES ET DÉFIS : PORTRAIT DE L'ALLAITEMENT AU QUÉBEC

Les statistiques et enquêtes publiques révèlent les réalités vécues par les mères et les raisons qui mènent à l'arrêt précoce ou au sevrage :

- **19 % PERCEPTION DE LA BAISSSE DE LAIT: L'obstacle de la perception de la baisse de lait :** La raison la plus fréquemment invoquée par les mères pour cesser l'allaitement est la perception de ne pas produire assez de lait maternel (19 %).
- **11 % DÉFIS TECHNIQUES:** des mères cessent en raison de difficultés à appliquer les méthodes d'allaitement.
- **10 % DÉFIS DE SANTÉ:** arrêtent pour des motifs liés à l'état de santé de la mère ou de l'enfant.
- **9 % FATIGUE:** L'épuisement ou le sentiment d'être incommodée.
- **9 % RYTHME DE VIE:** Retour au travail ou aux études.

IMPACT DE L'ÂGE SUR L'ALLAITEMENT EXCLUSIF À 6 MOIS

L'allaitement exclusif prolongé augmente significativement avec l'âge de la mère :

JEUNES MÈRES (20-29 ans): 19 %

FEMMES DÉJÀ MÈRES (40-54 ans): 42 %

Le taux est deux fois plus élevé pour les mères plus âgées.

Sources :
<https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/allaitement/portrait>

POURQUOI LA LIGUE LA LECHE EST ESSENTIELLE?

Face à ce constat, l'action d'un organisme comme la Ligue La Leche est indispensable pour faire pencher la balance et briser l'isolement des familles.

Un réseau d'entraide unique

Les données de l'INSPQ prouvent que le manque d'information et les difficultés techniques raccourcissent la durée de l'allaitement. Nos monitrices, fortes de leur propre expérience et d'une formation rigoureuse, offrent cette écoute immédiate et rassurante que le réseau de la santé ne peut pas toujours fournir en continu.

Normaliser pour mieux soutenir

En agissant directement dans la communauté, nous combattons le sentiment d'isolement et la fatigue des mères. Nous transformons les obstacles perçus (comme la peur de manquer de lait) en réussites, grâce à des informations fiables et basées sur des données probantes.

Garantir l'équité d'accès

Parce que l'allaitement est un pilier de la santé de la société, la gratuité et la disponibilité sept jours sur sept de nos services permettent à chaque famille, peu importe sa situation financière ou sa région, de recevoir un soutien bienveillant en français.

Un continuum de soutien face aux transitions

Le retour au travail ou aux études et la fatigue accumulée sont des zones de grande vulnérabilité où le sevrage survient souvent de manière précoce. La Ligue La Leche offre un repère stable et des outils d'adaptation concrets pour aider les mères à traverser ces étapes charnières en toute sérénité, permettant ainsi de prolonger la durée de l'allaitement selon leurs souhaits.



La référence en allaitement

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 notamment celui de la Montérégie-Ouest, 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, de la région du Roussillon en Montérégie 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.

LIENS INTERNATIONNAUX



Une synergie mondiale au service de la francophonie

La Leche League International (LLLI) est le plus grand réseau mondial de soutien à l'allaitement maternel, présent dans plus de 85 pays. À travers ses différentes entités nationales et régionales, cette organisation unit des milliers de bénévoles autour d'une mission commune : partager l'amour, l'information et la sagesse de l'allaitement. En tant que branche de cette grande famille, nous travaillons activement à tisser des liens étroits avec ces entités pour faire résonner la voix de la francophonie canadienne et enrichir nos propres pratiques

Notre implication et notre collaboration

Notre engagement international se traduit par une participation active au sein des instances décisionnelles et des comités de réflexion mondiaux :

- Au cœur des comités et des décisions : Nous siégeons à plusieurs comités et prenons part régulièrement à des réunions stratégiques avec les autres entités de la LLL. Ces échanges nous permettent de collaborer à l'évolution du mouvement à l'échelle globale.
- Des publications bilingues à l'échelle nationale : Soucieux de mieux desservir l'ensemble des parents, nous planifions de travailler conjointement avec La Leche League Canada afin de développer et d'offrir des publications bilingues d'un bout à l'autre du pays.
- Le développement du réseau avec le LAD : Nous participons aux réunions du conseil (board) du LAD (Leader Accreditation Department). Ces discussions de haut niveau sont une source d'inspiration inestimable pour optimiser nos stratégies de recrutement de nouvelles monitrices, perfectionner nos parcours d'accréditation et propulser la croissance de notre organisme.



Cap sur Francfort

Cette année a été marquée par un moment fort de rayonnement et de connexion directe avec le réseau européen :

- Présence au sommet EMS : Témoinnant de notre engagement hors pair, notre présidente a voyagé jusqu'en Allemagne pour participer à l'événement EMS (European Meeting of Leaders and Status Holders) à Francfort.
- Partage d'expertise et formation continue : Ce rassemblement d'envergure internationale réunit les responsables et les formatrices assumant des rôles nationaux ou internationaux. Au-delà du soutien de base, ce séjour a été l'occasion de prendre part à des ateliers de pointe, à de la formation continue de haut niveau et à des partages de connaissances essentiels pour ramener les meilleures pratiques mondiales ici, chez nous.



ACTIVITÉS ET RÉALISATIONS

Un mouvement collectif pour un allaitement soutenu, accessible et valorisé

Au fil des mois, notre équipe de bénévoles s'est investie sans relâche pour entourer les familles à chaque étape de leur parcours d'allaitement. Grâce à des services diversifiés et adaptés, notre présence est demeurée rassurante et constante : de l'écoute attentive au bout du fil aux échanges dynamiques sur nos réseaux sociaux, en passant par nos réunions mensuelles, nos suivis personnalisés et nos chaleureuses rencontres dans les parcs lors d'événements locaux. Cette année a d'ailleurs été marquée par le rayonnement exceptionnel de nos outils d'information, propulsé par la parution de notre revue et le lancement retentissant de notre nouveau livre *Allaiter et dormir ensemble*, qui a connu un vif succès auprès des parents.

En parallèle à ce soutien direct, la Ligue La Leche a fièrement assuré sa mission d'éducation et de représentation dans l'espace public. Par le déploiement d'activités de formation ciblées, nous continuons d'offrir des ressources fiables et bienveillantes pour outiller les mères, accompagner les parents et collaborer étroitement avec les professionnel·le·s de la santé.

Événements publics	Ressources	Soutien aux mères et familles
Symposium annuel pour les professionnels de la santé le 20 novembre 2025	3 parutions de la revue La Voie Lactée	Environ 70 réunions de réunions ainsi que présence à des événements locaux dans des parcs et fêtes de quartier
Présence au Salon Maternité Paternité Enfants (SPME+) en mai 2025	Environ une dizaine de nouvelles ressources en ligne sur notre site internet et plus de 115 publications sur nos réseaux sociaux	Plus de 2000 appels sur le 1 866 ALLAITÉ et plus de 1500 messages privés, courriels et messages texte.
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; présence au défi-allaitement en Montérégie	Lancement du nouveau livre <i>Allaiter et dormir ensemble</i> et la traduction ainsi que la révision du TAM de poche (Traité de l'allaitement maternel)	Plus d'une quinzaine de locations de tire-lait et accessoires dont une dizaine de prêts gratuits pour les familles en situation précaire

SYMPOSIUM ANNUEL

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

Cette année encore, la Ligue La Leche a tenu son grand rendez-vous annuel, réunissant des acteurs clés de la périnatalité et des professionnelles engagées autour des enjeux les plus actuels de l'allaitement. Cet événement marquant réaffirme la position de notre organisme comme la référence incontournable en matière de soutien à l'allaitement, tout en offrant un espace novateur pour enrichir les pratiques professionnelles de notre communauté.

L'édition de cette année s'est distinguée par la présence exceptionnelle de notre conférencière invitée, la Dre Kathleen Kendall-Tackett. Véritable coup de cœur de cette journée, elle a offert des présentations colorées, dynamiques et richement imagées. Sa capacité à rendre des données probantes à la fois captivantes, pertinentes et accessibles a suscité un immense engouement, marquant les esprits par la grande qualité de ses interventions.

Au total, ce sont 65 personnes passionnées qui ont assisté avec enthousiasme aux conférences, incluant une précieuse cohorte de 9 monitrices de la Ligue La Leche venues parfaire leurs connaissances. Les thématiques abordées, axées sur des sujets sensibles et cruciaux en périnatalité, ont nourri des réflexions profondes tant sur le plan professionnel qu'humain, rappelant la nécessité de ces rendez-vous pour mieux comprendre et accompagner les réalités des familles.

Tout au long de cette journée mémorable, les participantes ont souligné la grande rigueur scientifique du contenu, la fluidité des apprentissages et la force des échanges. Ce succès renouvelé témoigne de l'importance de tisser des maillages solides pour bâtir une société toujours plus informée, inclusive et bienveillante autour de l'allaitement.

65
participants

9
monitrices



Dre Kathleen Kendall-Tackett

LA VOIE LACTÉE

1

Allaiter, une voie vers la parentalité

une édition lumineuse qui explore comment l'aventure de l'allaitement transforme notre regard et forge un instinct solide pour guider nos enfants à chaque étape de leur croissance

2

Les nuits avec mon bébé, des moments privilégiés

Des témoignages touchants et des éclairages scientifiques qui déculpabilisent les réveils nocturnes, rappelant qu'ils sont essentiels au développement cérébral de l'enfant et à la sécurité affective de la famille.

3

Diversifier l'alimentation de bébé

Une édition incontournable et savoureuse qui vous guide pas à pas vers une diversification sereine, où l'éveil des papilles et l'autonomie de l'enfant s'harmonisent en toute continuité avec l'allaitement.

Notre publication exclusive réservée aux membres de la Ligue La Leche, s'impose comme un espace privilégié d'information, d'échange et de partage. Au fil de ses pages, la revue unit notre communauté en faisant cohabiter des contenus techniques rigoureux sur l'allaitement et la parentalité avec des témoignages inspirants, des réflexions personnelles et des perspectives diversifiées sur les réalités qui touchent le cœur des 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.



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-le-s de la santé avec des ressources de qualité.

Cette année a été marquée par l'aboutissement d'un projet d'envergure très attendu : le lancement officiel de l'édition francophone du livre du Dr James J. McKenna, sous le titre **Allaiter et dormir ensemble**.

Dès sa mise en marché, la vente de cet ouvrage a connu un franc succès auprès de notre communauté, confirmant le grand besoin des parents d'accéder à des informations bienveillantes, déculpabilisantes et scientifiquement éprouvées sur le sommeil partagé. Face à cet accueil des plus encourageants, nous poursuivons activement nos efforts de promotion afin de faire rayonner cet ajout majeur à notre offre documentaire et de consolider sa place comme référence auprès des familles et des acteurs de la périnatalité.



Parallèlement à cette réussite, notre équipe poursuit rigoureusement sa mission d'édition en travaillant à la mise à jour de nos outils de référence clinique. La préparation de la nouvelle édition francophone du *Traité de l'allaitement maternel* (TAM de poche), adapté de l'ouvrage de Nancy Mohrbacher, Julie Stock et La Leche League International, suit son cours.

Ce guide de référence, indispensable pour le personnel de la santé et nos groupes d'entraide, demande un travail minutieux de révision et d'adaptation textuelle. Les efforts entourant ce chantier d'envergure se déploient de manière continue afin d'offrir une publication moderne et parfaitement actualisée qui viendra renforcer à coup sûr les pratiques d'accompagnement à l'allaitement à travers toute la francophonie canadienne.

ACCROÎTRE LA VISIBILITÉ DE LA LLL

Une présence renouvelée et des outils connectés pour mieux rejoindre les familles

Dans le cadre de notre objectif continu d'accroître la notoriété de la Ligue La Leche auprès des mères, des familles et des professionnels de la santé, nous poursuivons la modernisation de nos outils de communication. Qu'ils prennent une forme physique ou numérique, nos canaux d'accès aux services évoluent afin de simplifier le parcours des parents et de renforcer la visibilité de notre mission.

1 Nos petits aimants pratiques toujours en circulation

Véritables points d'ancrage visuels sur le frigo des familles, nos petits aimants, permettant de noter le nom et les coordonnées de la monitrice locale, continuent de voyager partout à travers le réseau :

- Un succès qui voyage : Plusieurs aimants ont été distribués avec grand succès auprès des parents au kiosque de la LLL lors du Salon Maternité Paternité Enfants (SMPE+) en mai 2025.
- Proximité avec nos équipes : Les monitrices ont également été nombreuses à en recevoir en main propre lors de l'Assemblée générale annuelle (AGA) 2025.
- Au cœur des envois : Pour s'assurer que chaque bénévole dispose de cet outil indispensable, une distribution postale massive a été réalisée simultanément avec l'envoi de notre revue La Voie Lactée.



2 Centralisation et accessibilité numérique

Cette année a également été marquée par le déploiement d'outils web majeurs visant à optimiser l'accès à nos activités et à centraliser nos demandes de soutien :

- Le calendrier collaboratif : Sous la coordination rigoureuse d'Annie, notre adjointe administrative, un tout nouveau calendrier centralisé a vu le jour. Cet espace collaboratif permet aux groupes locaux et aux monitrices d'inscrire directement leurs événements et rencontres. Facilement accessible pour la communauté et les parents, il est disponible sur notre site web sous la section Trouver une monitrice.
- Un formulaire de contact simplifié : Afin de rendre les demandes d'accompagnement encore plus fluides, un nouveau formulaire de contact par courriel a été intégré à cette même section. Les parents peuvent désormais soumettre leurs besoins d'aide en quelques clics. Les requêtes sont directement acheminées vers notre adresse centralisée (information@allaitement.ca), garantissant une prise en charge rapide, humaine et efficace.

RÉSEAUX SOCIAUX : VISIBILITÉ EN PLEIN ESSOR

Une communauté grandissante et engagée autour de l'allaitement

Notre présence sur les plateformes numériques confirme son rôle de pilier incontournable pour informer, soutenir et briser l'isolement des familles. La Ligue La Leche est définitivement LA référence en allaitement. Cette année, les statistiques de notre page Facebook démontrent non seulement une augmentation majeure de notre bassin d'abonnés, mais aussi une explosion du nombre de vues et d'interactions avec nos contenus éducatifs.

Notre présence sur Facebook

Le tableau comparatif ci-dessous met en lumière la progression de nos indicateurs de performance entre l'an dernier et cette année

Indicateurs de croissance	Données de l'an dernier (Rapport 2024-2025)	Données de cette année (Période actuelle 2025-2026)	Évolution et tendances
 Communauté globale (Nombre total de followers)	47 784 abonnés 	54 179 abonnés 	+ 6 395 abonnés au total ↑
 Nouveaux abonnés (Followers en plus sur l'année)	+ 5 586 nouveaux followers	+ 4 600 nouveaux followers	Une hausse de 110,5% de notre rythme d'acquisition ↑
 Portée et visibilité (Nombre total de vues)	Hausse de 318,1 % de portée (an dernier)	2,7 Millions de vues	Une visibilité massive, 100 % d'origine organique 
 Interactions avec le contenu (Mentions j'aime, partages, commentaires)	Donnée non spécifiée (an dernier)	21 400 interactions	Une augmentation constante de 15,8 % ↑
 Orientation vers nos services (Clics sur un lien)	Donnée non spécifiée (an dernier)	1 400 clics	Une progression de 73 % des redirections web ↑

Nos publications les plus marquantes de cette année

Certains contenus ont particulièrement résonné auprès du public, générant une portée exceptionnelle grâce au partage communautaire :

- **Sensibilisation (#OctobreRose)** : La publication « Allaiter pour soi, Allaiter pour la vie » arrive en tête avec un sommet de 442 100 vues et plus de 1 900 partages.
- **Éducation et normalisation** : Les visuels d'accompagnement biologique (« Un bébé qui ne prend pas le sein... » et « Il est biologiquement normal que votre bébé s'endorme au sein... ») ont respectivement capté l'attention de 321 400 et 265 800 personnes.
- **Soutien émotionnel** : L'infographie informative « L'allaitement : une transformation du cerveau » a cumulé 129 000 vues..

Ces résultats démontrent l'impact direct de la Ligue La Leche dans le quotidien des parents : nous offrons des réponses accessibles, validées et rassurantes, là où les familles se trouvent.



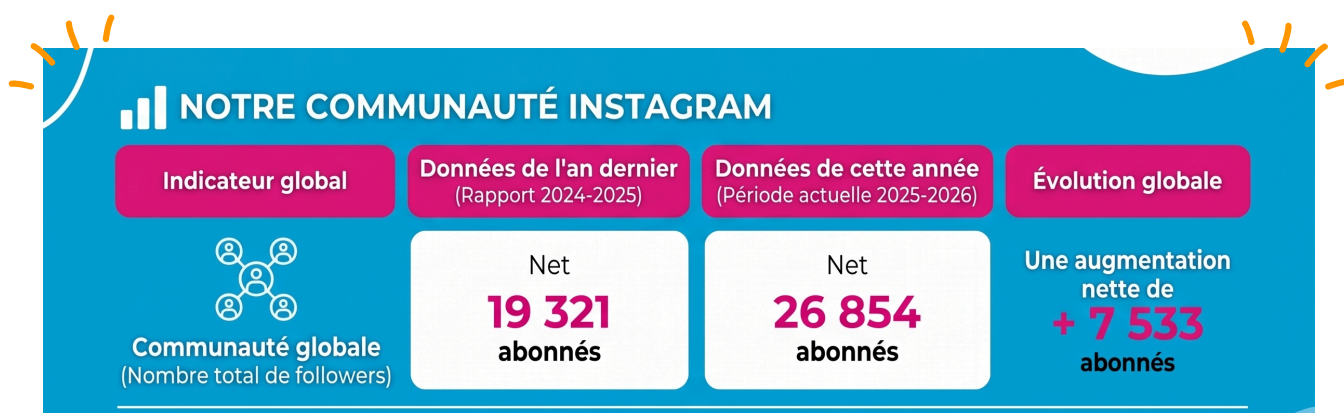
Instagram : un impact en plein croissance



Notre compte Instagram @ligue_la_leche s'affirme jour après jour comme un espace d'inspiration, de soutien et d'éducation visuelle incontournable pour les parents d'aujourd'hui. Grâce à des partages axés sur la bienveillance, notre communauté affiche une progression constante, élargissant continuellement la portée de notre message d'entraide.

Analyse de la communauté Instagram

L'analyse comparative du bassin d'abonnés témoigne de la fidélisation et de l'intérêt grandissant pour nos contenus d'accompagnement :



Un aperçu percutant sur notre dernier trimestre

- Une visibilité remarquable : Nos publications ont généré un total de 485 060 vues, permettant de joindre 177 547 comptes uniques à travers le réseau. Fait saillant, 59,1 % de ces personnes ne comptaient pas encore parmi nos abonnés, démontrant l'excellent pouvoir d'attraction et de découverte de nos contenus.
- Une interaction soutenue : Nous avons enregistré 18 548 interactions (mentions j'aime, commentaires, partages) provenant de 8 987 comptes différents, confirmant le haut niveau d'engagement et la confiance de notre audience.
- Un point d'ancrage vers nos services : L'animation de notre page a généré 3 937 actions sur notre profil, incluant 3 848 visites directes de notre page d'accueil et 89 clics vers nos liens externes et ressources d'aide.

Les images et carrousels informatiques demeurent le vecteur d'information le plus puissant pour notre organisme :

- Pour l'ensemble des utilisateurs : Les publications classiques représentent 94,1 % des contenus visionnés.
- Du côté des non-abonnés : Ce format est encore plus prédominant, grimpant à 97,4 % des vues et s'imposant comme notre meilleure porte d'entrée pour accueillir de nouveaux parents.

ALLAITEMENT.CA : L'IMPACT DIRECT DE NOTRE MISSION EN LIGNE

Notre plateforme officielle, **allaitement.ca**, confirme sa position de carrefour d'information incontournable pour les familles et le personnel de la santé en enregistrant une progression spectaculaire de sa fréquentation.

Cette année, le site a franchi de nouveaux sommets avec une hausse remarquable de +29 % de vues (atteignant 418,3 k) et de +28 % de visiteurs uniques (pour un total de 296,4 k)

Ces indicateurs démontrent de façon claire que nos contenus textuels et nos ressources d'accompagnement répondent avec précision aux besoins réels et quotidiens de la communauté. Grâce à un référencement organique exceptionnel soutenu majoritairement par les moteurs de recherche, le site de la Ligue La Leche s'impose comme le repère de confiance par excellence en périnatalité.



Article le plus populaire

Le grand favori de notre lectorat a été sans conteste l'article thématique d'accompagnement pratique :

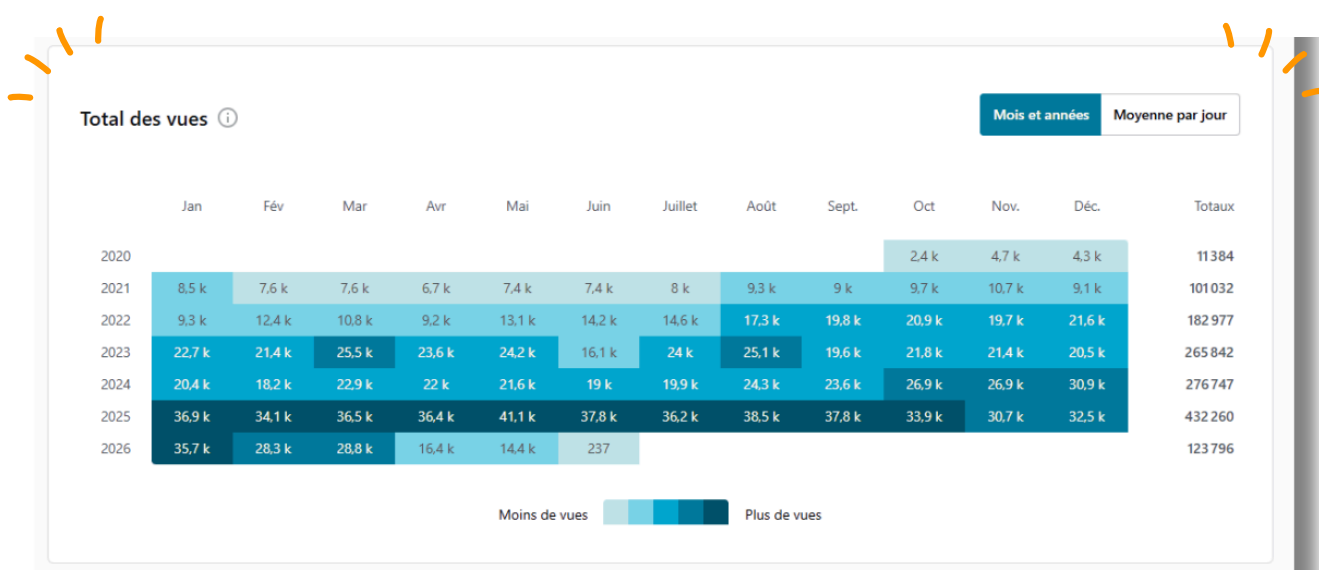
« Le refus du biberon chez les bébés allaités : comprendre, surmonter et découvrir les alternatives ». Cet outil de soutien clinique s'est largement démarqué en cumulant à lui seul 39 292 vues au cours de l'exercice.

Il est talonné de très près par notre guide de soins spécialisé « Plan soin en cas de mastite » (35 431 vues) ainsi que par l'article saisonnier informatif « L'alcool, l'allaitement et le temps des Fêtes » (29 718 vues).

Historique et trajectoire de vues

L'analyse de l'historique de fréquentation démontre une croissance globale constante depuis le lancement de la plateforme, le site cumulant un grand total de 1 394 125 vues et 957 992 visiteurs depuis sa création et mise en ligne en octobre 2020.

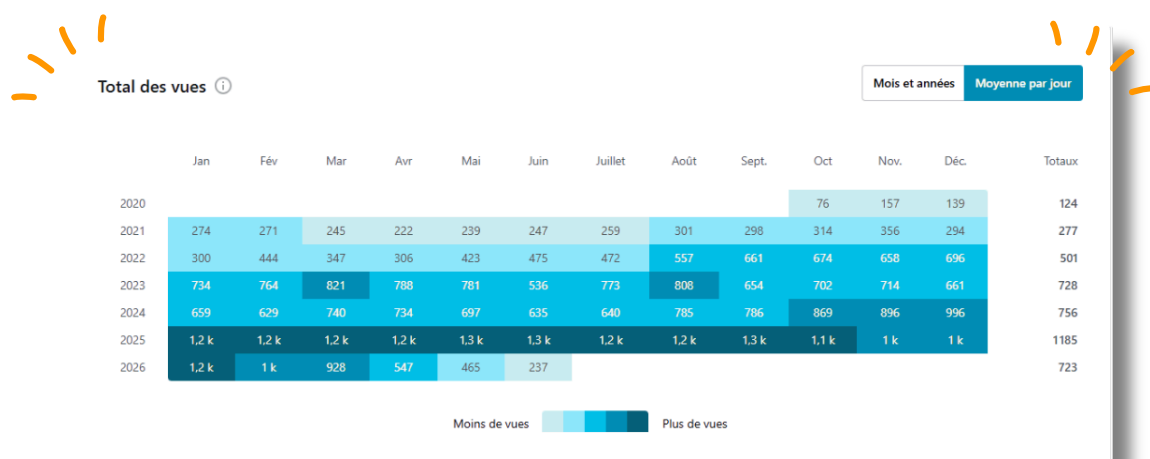
En observant l'évolution mensuelle, l'année a été marquée par une régularité impressionnante avec des volumes mensuels qui se maintiennent vigoureusement au-dessus de la barre des 30 000 à 40 000 vues (notamment un pic remarquable de 41,1 k enregistré au mois de mai)



Au-delà de la globalité : un soutien indispensable jour après jour

L'analyse de la moyenne quotidienne des visites, visible dans l'image ci-dessous, offre une perspective encore plus concrète de notre utilité. Alors qu'à nos débuts en 2020, le site enregistrait une poignée de consultations par jour, nous atteignons aujourd'hui un plateau historique. Tout au long de l'année 2025 et au début de 2026, ce sont entre 1 000 et 1 300 vues quotidiennes qui sont enregistrées sur notre plateforme.

Ce chiffre quotidien constant prouve qu'à chaque heure du jour, et au cœur de chaque nuit, des centaines de parents trouvent instantanément les réponses, le réconfort et les outils nécessaires pour poursuivre leur parcours d'allaitement en toute sérénité.



RESSOURCES LLL : UNE OFFRE RENOUVELÉE ET ACTUALISÉE

Un mouvement collectif pour un allaitement soutenu, accessible et valorisé

Au cours de cette année, la LLL a poursuivi sa mission essentielle d'informer et de soutenir les familles en publiant six nouveaux articles informatifs et en procédant à la mise à jour rigoureuse de deux anciens articles phares directement sur sa plateforme allaitement.ca. Ces nouveaux contenus abordent des enjeux concrets et cruciaux liés à l'allaitement, à la parentalité et à la santé infantile. Les familles et les professionnel-le-s peuvent désormais consulter des guides pratiques et ces articles complets.

Des révisions rigoureuses pour des contenus actuels

Pour garantir une information fiable et évolutive, nous avons entièrement révisé et mis à jour deux articles grandement consultés : « Alcool, allaitement et temps des Fêtes » ainsi que « Introduction des aliments et DME ».

6 NOUVEAUX ARTICLES ET 2 AUTRES MIS À JOUR

L'engorgement mammaire :
comprendre, soulager et
prévenir ce défi de
l'allaitement

Poussées de
croissance de bébé :
le guide pour
comprendre et
traverser ces étapes

Introduction des aliments et
DME : guide complet
(mis à jour)

Les 9 étapes instinctives
du nouveau-né : Le
voyage vers la première
tétée

Mise au sein et prise du sein

Alcool, allaitement et temps
des Fêtes
(mis à jour)

Mon bébé reçoit-il assez de
lait? Les indices qui ne
trompent pas!

Le traitement du
TDA/H et l'allaitement



La référence en allaitement

ÉVOLUER ENSEMBLE : NOS PRIORITÉS D'ACTION

1

Consolider et valoriser l'équipe de bénévoles

Raviver la flamme, rebâtir le sentiment d'appartenance et soutenir le parcours des stagiaires.

2

Optimiser les outils et la gestion des communications

Centraliser le calendrier et optimiser la gestion des demandes d'aide numériques (courriels, Messenger, commentaires Facebook/Insta).

3

Propulser le rayonnement de la LLL par des partenariats stratégiques

Développer des alliances éditoriales majeures et occuper l'espace public de proximité.

La Ligue La Leche poursuit activement sa mission : être et demeurer LA référence en allaitement au Québec et dans la francophonie canadienne. Pour y parvenir, nous nous propulsons vers l'avenir en consolidant notre précieux réseau de bénévoles, en modernisant nos outils numériques pour simplifier l'accès à l'aide et en unissant nos forces à des partenaires clés.

Par ces actions concrètes, qu'il s'agisse **d'épauler nos bénévoles, de propulser nos communications numériques ou de bâtir de fortes alliances de proximité**, la LLL joue un rôle plus essentiel que jamais dans l'essor d'une véritable culture de l'allaitement.



ENSEMBLE, NORMALISONS L'ALLAITEMENT

Chaque geste posé par la Ligue La Leche repose sur un élan profond : celui d'accueillir, de rassurer et de propulser les familles vers un parcours d'allaitement serein. Ce travail quotidien, essentiel et si souvent invisible, ne pourrait s'accomplir sans le soutien indéfectible de nos partenaires, donateurs, bailleurs de fonds et bénévoles.

Grâce à votre engagement cette année, nous avons vu notre communauté grandir de façon spectaculaire sur nos réseaux sociaux et notre site web s'affirmer comme un repère de confiance absolu. Votre appui nous a permis d'enrichir notre bibliothèque de ressources par l'ajout de guides pratiques, d'intégrer la relève avec fierté en accueillant dès son arrivée une stagiaire au cœur de notre équipe du DALPS et d'offrir une réactivité inégalée aux parents en répondant à leurs doutes directement sur Messenger et Instagram.

Votre contribution dépasse largement les cadres statistiques : elle s'invite dans l'intimité des foyers. Elle permet à un parent de trouver une oreille attentive à l'autre bout d'un message privé, à un bébé de recevoir un départ sain et à des mères de se sentir fortes, informées et solidaires. Ensemble, nous faisons bien plus que partager des connaissances : nous bâtissons un village virtuel et humain empreint de douceur.

Merci de porter notre voix et de faire vivre cette mission.

Merci de croire, à nos côtés, que chaque instant de soutien transforme une vie.

