

## TROUSSE DE CONCILIATION ALLAITEMENT-ÉTUDES

*pour des établissements d'enseignement qui soutiennent les parcours d'allaitement*

### Présentation de la trousse

**À qui elle s'adresse :** Étudiantes qui allaitent, directions, personnel académique et de soutien, services aux étudiants, personnes intervenant en santé ou en services sociaux, et toute personne ou organisation souhaitant soutenir l'allaitement en contexte d'études.

**Ses objectifs :** Cette trousse a pour but de fournir des informations concrètes et des pistes d'action accessibles pour faciliter la conciliation entre allaitement et études.

Elle vise aussi à :

- soutenir les parents et personnes qui allaitent dans leur parcours étudiant en leur proposant des conseils, des outils et des stratégies;
- sensibiliser et guider les établissements d'enseignement afin de créer des environnements favorables à l'allaitement;
- contribuer au partage de l'information et à la formation des personnes intervenant en santé ou en services sociaux afin qu'elles et ils puissent soutenir efficacement les étudiantes qui allaitent et les établissements d'enseignement.

### Contenu de la trousse

- ***L'allaitement, c'est normal sur les lieux de ton établissement d'enseignement!***
  - Vise la normalisation de l'allaitement dans les établissements d'enseignement afin de réduire les malaises, les préjugés et la stigmatisation vécus par les étudiantes qui allaitent.
- ***Tes droits et ressources en tant qu'étudiante allaitante***
  - Informe les parents et les étudiantes qui allaitent de leurs droits, des mesures d'accommodement possibles et des ressources disponibles afin de les soutenir concrètement dans la conciliation allaitement-études.
- ***Guide pour le personnel académique : soutenir les étudiantes allaitantes dans les établissements d'enseignement supérieur***
  - Outils le personnel académique et administratif afin de clarifier leurs rôles et responsabilités, favoriser des pratiques inclusives et mettre en place des accommodements cohérents, équitables et respectueux des réalités des étudiantes qui allaitent.

*La réalisation de cette fiche didactique a été rendue possible grâce à un soutien financier du **ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec**. Son contenu n'engage toutefois que le **Mouvement allaitement du Québec**, en tant que lieu de concertation indépendant et inclusif, engagé à soutenir des environnements favorables à l'allaitement, dans le respect de la diversité des parcours et des réalités d'alimentation des tout-petits et de leur famille.*

## Conseils pratiques pour l'utilisation de la trousse

1. Commencer par la normalisation de l'allaitement grâce à l'outil *L'allaitement, c'est normal sur les lieux de ton établissement d'enseignement!*
2. S'informer sur les droits et les ressources disponibles grâce à l'outil *Tes droits et ressources en tant qu'étudiante allaitante.*
3. Utiliser le *Guide pour le personnel académique* pour soutenir une compréhension commune des rôles et responsabilités.
4. Revisiter régulièrement la trousse pour mettre à jour les pratiques et politiques.

Pour les parents et personnes étudiantes qui allaitent :

- **Connaître ses droits et options** : consulter *Tes droits et ressources en tant qu'étudiante allaitante* pour mieux comprendre les options possibles.
- **Normaliser et s'affirmer** : s'appuyer sur l'outil de normalisation pour se sentir légitime d'allaiter ou d'exprimer son lait sur les lieux d'études.
- **Communiquer avec l'établissement** : utiliser la trousse pour exprimer ses besoins de manière constructive et amorcer un dialogue avec le personnel concerné.

Pour le personnel académique et administratif :

- **Comprendre les réalités des personnes étudiantes qui allaitent** : utiliser le guide afin de mieux saisir les enjeux de la conciliation allaitement-études.
- **Adapter les pratiques pédagogiques et administratives** : s'inspirer des pistes proposées dans le *Guide* pour offrir des accommodements équitables.
- **Contribuer à une culture inclusive** : participer à la normalisation de l'allaitement et soutenir un environnement bienveillant pour l'ensemble de la communauté étudiante.

Pour les intervenant·e·s et professionnel·le·s :

- **Accompagner les personnes étudiantes qui allaitent** : utiliser la trousse comme outil de soutien pour informer, orienter et accompagner les personnes étudiantes.
- **Sensibiliser les milieux d'études** : partager les outils de la trousse afin de soutenir les établissements dans la mise en place de pratiques favorables à l'allaitement.

### À RETENIR

Soutenir l'allaitement en contexte d'études favorise le bien-être des tout-petits et des familles, ainsi que la réussite scolaire des parents qui allaitent. Cette trousse vous guide pour identifier et mettre en place les actions nécessaires afin de créer VOTRE établissement d'enseignement favorable à l'allaitement.

La réalisation de cette fiche didactique a été rendue possible grâce à un soutien financier du **ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec**. Son contenu n'engage toutefois que le **Mouvement allaitement du Québec**, en tant que lieu de concertation indépendant et inclusif, engagé à soutenir des environnements favorables à l'allaitement, dans le respect de la diversité des parcours et des réalités d'alimentation des tout-petits et de leur famille.