

Faciliter la conciliation travail-allaitement : un investissement gagnant-gagnant



Pourquoi intégrer la conciliation allaitement-travail?

Le soutien à la poursuite de l'allaitement, ce n'est pas qu'un simple avantage social; c'est un choix stratégique qui contribue à la performance de votre entreprise. Des mesures adaptées aux besoins de vos employées¹ réduisent le roulement de personnel, diminuent l'absentéisme et augmentent l'engagement, tout en étant faciles à réaliser et en ne nécessitant pas des coûts importants.

Rentabilité : plus d'efficacité au travail, moins de coûts

- Réduction de l'absentéisme.
- Diminution de la fréquence et de la durée des infections infantiles.
- Augmentation de la productivité et de l'engagement.
- Diminution des coûts de remplacement et de formation grâce à une meilleure rétention des employées.
- Employées demeurant en poste plus longtemps et étant plus investies.
- Une marque employeur inspirante.
- Attrait et rétention des talents grâce à des mesures modernes et inclusives.
- Affirmation de votre responsabilité sociale d'entreprise.

4 mesures gagnantes pour votre entreprise

1. Aménager un lieu d'allaitement.
2. Offrir des horaires flexibles.
3. Sensibiliser et former les gestionnaires.
4. Adopter une politique claire.

**Peu importe votre secteur,
ces mesures sont accessibles et rentables!**



¹ Nous reconnaissons que certaines personnes enceintes ou allaitantes ne s'identifient pas au genre féminin, et nous tenons à souligner qu'iels sont inclus-es dans ce document. L'utilisation du féminin a été privilégiée dans le but de simplifier la lecture.



« Il n'est pas question que j'arrête [d'allaiter] parce que je travaille. Mes bébés se sont adaptés au nouvel horaire de boire. »

« Je tirais mon lait dans ma voiture en plein mois de janvier... »

« Mon employeur ne m'accordait pas de pause pour tirer mon lait, j'ai dû changer d'emploi pour continuer d'allaiter. »

« Le soutien des collègues a tout changé : j'ai pu poursuivre l'allaitement sans stress. »

86% des mères
ont poursuivi l'allaitement après
leur retour au travail, mais plusieurs
ont dû s'adapter à un manque
d'accommodements.

(Enquête MAQ, 2023)



31% des mères
qui ont cessé l'allaitement à leur
retour au travail l'ont fait par
manque d'information ou
d'accommodements.

(Enquête MAQ, 2023)



Seules 16%
des employées avaient
accès à des accommodements
pour l'allaitement en
milieu de travail.

(Enquête MAQ, 2023)



7% seulement des milieux
de travail avaient une politique
officielle sur l'allaitement.

(Enquête MAQ, 2023)



44% des mères
ayant reçu du soutien
de leurs collègues
poursuivaient l'allaitement
au moment de l'enquête,
contre 35% en l'absence
de soutien.

(Enquête MAQ, 2023)

Mythes et réalités

« Les collègues de travail vont se retrouver surchargés. »

FAUX : Les mesures sont flexibles et les pauses requises sont généralement courtes et à intervalles réguliers, ce qui permet de les intégrer à la routine sans désorganiser le travail. Une employée allaitante qui voit ses besoins physiologiques répondus sera plus productive; c'est toute l'équipe qui sera gagnante!



« Ça va nous coûter trop cher! »

FAUX : Les mesures de soutien réduisent le roulement du personnel et l'absentéisme, ce qui fait économiser sur les coûts de main d'œuvre. De plus, de petits ajustements peuvent être mis en place à faible coût et avoir d'importantes retombées à long terme.

« Ça va créer des inégalités. »

FAUX : Il est certain que tous·tes les employé·es ne vont pas se prévaloir de ces mesures. Cependant, afin d'offrir un environnement de travail inclusif, il est essentiel de tenir compte des besoins individuels.



« On manque d'espace pour une salle dédiée, ce n'est donc pas possible d'aménager un endroit pour l'allaitement. »

FAUX : Nul besoin d'une salle exclusivement réservée à l'allaitement! Un petit bureau ayant d'autres usages, une salle de réunion inoccupée, un coin rendu privé à l'aide d'un paravent ou d'un rideau... tant que le tout bien identifié à l'aide d'accroches portes ou de pancartes pour signifier l'usage, ces options peuvent amplement convenir.



Santé Canada, entre autres, recommande de poursuivre l'allaitement jusqu'à deux ans ou plus, accompagné d'aliments complémentaires appropriés à partir de six mois. (Santé Canada, 2012)

Nous reconnaissons que certaines personnes enceintes ou allaitantes ne s'identifient pas au genre féminin, et nous tenons à souligner qu'iels sont inclus-es dans ce document. L'utilisation du féminin a été privilégiée dans le but de simplifier la lecture.

Accroche porte : <https://mouvementallaitement.org/project/accroche-porte/>

Références

- Region of Waterloo Public Health; Project Health. (2018). **Creating a breastfeeding friendly workplace strategy: A toolkit for employers.**
https://www.regionofwaterloo.ca/en/doing-business/resources/Documents/Breastfeeding_Friendly_Workplace_Toolkit.PDF
- Lee, R. (2018). **Breastfeeding Bodies: Intimacies at Work.** *Gender, Work and Organization*
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/gwao.12170>
- Mangrio, E., Persson, K., & Bramhagen, A.-C. (2018). **Sociodemographic, physical, mental and social factors in the cessation of breastfeeding before 6 months : A systematic review.** *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(2), 451–465.
<https://tinyurl.com/yevx6mh7>
- Thomas, C. L., Murphy, L. D., Mills, M. J., Zhang, J., Fisher, G. G., & Clancy, R. L. (2022). **Employee lactation: A review and recommendations for research, practice, and policy.** *Human Resource Management Review*, 32(3), Article 100848.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053482221000279?via%3Dihub>
- Ontario Public Health Association. (2008). **Creating a breastfeeding friendly workplace.**
<https://www.opha.on.ca/OPHA/media/Resources/Resource%20Documents/BreastfeedingFriendlyWorkplace-Sep08.pdf>
- Alive & Thrive. (2014). **Toolkit to support breastfeeding women in the workplace.**
<https://www.aliveandthrive.org/en/resources/toolkit-to-support-breastfeeding-women-in-the-workplace>
- Mouvement Allaitement du Québec. (2023). *Résultats du sondage sur les besoins et défis des étudiantes allaitantes au Québec (rapport).*
<https://mouvementallaitement.org/wp-content/uploads/resultats-sondage-conciliation-travail-etudes-allaitement-1.pdf>
- Santé Canada, Société canadienne de pédiatrie, Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement (2014). *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois.*