

# RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE SUR LA CONCILIATION TRAVAIL-ÉTUDES-ALLAITEMENT



# Résultats de l'enquête sur la conciliation travail-études-allaitement

Décembre 2023

## Table des matières

.....	Erreur ! Signet non défini.
Introduction.....	3
Faits saillants de l'enquête.....	3
1. L'âge des enfants à la reprise du travail ou des études.....	3
2. La poursuite de l'allaitement.....	3
3. Les difficultés associées à la poursuite de l'allaitement.....	3
4. Le choix de ne pas retourner au travail ou aux études.....	4
5. Le sevrage.....	4
6. L'accès à des accommodements.....	4
7. Les accommodements mis en place.....	4
8. L'existence d'une politique relative à l'allaitement.....	4
9. L'utilisation des ressources communautaires en allaitement.....	5
10. Le soutien des collègues de travail.....	5
Méthodologie.....	5
Profil des répondantes.....	5
Profil démographique.....	5
Situation d'allaitement.....	7
Situation professionnelle.....	7
La conciliation travail-allaitement.....	8
Le choix de ne pas retourner au travail ou aux études.....	8
La reprise du travail.....	8
L'âge de l'enfant au moment de la reprise du travail.....	8

La poursuite de l'allaitement après la reprise du travail.....	9
Le sevrage.....	11
Les accommodements dans le milieu de travail .....	12
L'accès à des accommodements dans le milieu de travail.....	12
L'existence d'une politique relative à l'allaitement .....	13
Les accommodements mis en place dans les milieux de travail .....	14
Les accommodements qui auraient pu permettre la poursuite de l'allaitement .....	16
Le soutien des collègues de travail.....	17
Le soutien à l'extérieur du milieu de travail.....	18
La conciliation études-allaitement .....	19
La reprise des études.....	19
L'âge de l'enfant au moment de la reprise des études .....	19
La poursuite de l'allaitement après la reprise des études .....	20
Le sevrage.....	20
Les accommodements dans le milieu d'études .....	21
L'accès à des accommodements .....	21
L'existence d'une politique relative à l'allaitement .....	21
Les accommodements mis en place dans les milieux d'études .....	21
Les accommodements qui auraient pu permettre la poursuite de l'allaitement .....	23
Le soutien de la communauté étudiante .....	24
Le soutien à l'extérieur du milieu d'études.....	24
Conclusion .....	25

# Introduction

La reprise du travail ou des études après la naissance d'un enfant est une période de grands chamboulements dans la vie des parents, et tout particulièrement en ce qui a trait à l'allaitement.

Dans le cadre de son projet sur la conciliation allaitement-travail-études, le Mouvement allaitement du Québec a réalisé une consultation auprès de plus d'un millier de parents afin de documenter leurs expériences d'allaitement à la suite de leur retour au travail ou aux études et les moyens utilisés pour concilier leurs nouvelles obligations professionnelles ou scolaires avec la poursuite de l'allaitement.

Ce rapport présente les résultats de la consultation et dresse un portrait des réalités actuelles des parents en matière de conciliation allaitement-travail-études.

## Faits saillants de l'enquête

### 1. L'âge des enfants à la reprise du travail ou des études

<b><i>À la reprise du travail</i></b>	<b><i>À la reprise des études</i></b>
Un peu plus de la moitié des répondantes (54 %) reprennent le travail lorsque leur enfant est âgé de 10 à 12 mois.	Une répondante étudiante sur deux (52 %) a repris ses études alors que son enfant était âgé de 6 mois ou moins.

### 2. La poursuite de l'allaitement

<b><i>Lors de la reprise du travail</i></b>	<b><i>Lors de la reprise des études</i></b>
86 % des répondantes ont poursuivi l'allaitement après la reprise du travail, en diminuant par exemple le nombre de tétées pendant les heures de travail ou en bénéficiant d'accommodements permettant de concilier la poursuite de l'allaitement et la reprise du travail.	81 % des répondantes ont poursuivi l'allaitement après la reprise des études, en ajustant par exemple leur horaire d'allaitement ou en bénéficiant d'accommodements.

### 3. Les difficultés associées à la poursuite de l'allaitement

La poursuite de l'allaitement après la reprise du travail ou des études ne se fait toutefois pas sans difficulté. L'ajustement de l'horaire d'allaitement par exemple a un effet sur la production de lait et la poursuite de l'allaitement.
Les principales difficultés associées à la poursuite de l'allaitement sont le manque d'accès à des accommodements adaptés aux besoins des répondantes, le manque de soutien, la fatigue et les défis logistiques.

#### 4. Le choix de ne pas retourner au travail ou aux études

Chez les répondantes qui ont déclaré être parents à la maison, 30 % d'entre elles estiment que la poursuite de l'allaitement a été un facteur déterminant dans le choix de ne pas retourner au travail ou aux études.

#### 5. Le sevrage

<b>À la reprise du travail</b>	<b>À la reprise des études</b>
Près d'une répondante sur trois (31 %) ayant cessé l'allaitement à son retour au travail estime que le sevrage a été motivé par le retour au travail, parce qu'elle ne savait pas qu'il était possible de poursuivre l'allaitement ou qu'elle estimait que ses conditions de travail ne le permettaient pas.	Chez les répondantes ayant cessé l'allaitement à leur retour aux études, près de la moitié d'entre elles (41 %) estiment que ce retour a été la raison du sevrage.
19 % des répondantes associent la reprise du travail à un « bon » moment pour mettre fin à l'allaitement.	8 % des répondantes associent la reprise des études à un « bon » moment pour mettre fin à l'allaitement.

#### 6. L'accès à des accommodements

<b>En milieu de travail</b>	<b>En milieu d'études</b>
Seulement 16 % des répondantes affirment que des accommodements ont été mis en place dans leur milieu de travail pour faciliter la poursuite de l'allaitement.	Seulement 36 % des répondantes affirment que des accommodements ont été mis en place dans leur milieu d'études pour faciliter la poursuite de l'allaitement.
84 % des répondantes soutiennent qu'aucun accommodement n'a été mis en place dans leur milieu de travail.	64 % des répondantes soutiennent qu'aucun accommodement n'a été mis en place dans leur milieu d'études.

#### 7. Les accommodements mis en place

<b>En milieu de travail</b>	<b>En milieu d'études</b>
L'accès à une pièce aménagée pour l'allaitement, les pauses supplémentaires et la possibilité d'amener son enfant sur le lieu de travail sont les principaux accommodements actuellement mis en place dans les milieux de travail.	L'accès à une pièce aménagée pour l'allaitement est le principal accommodement actuellement mis en place dans les milieux d'études.

#### 8. L'existence d'une politique relative à l'allaitement

<b>En milieu de travail</b>	<b>En milieu d'études</b>
À peine 7 % des répondantes relèvent l'existence d'une politique relative à l'allaitement dans leur milieu de travail.	À peine 5,5 % des répondantes relèvent l'existence d'une politique relative à l'allaitement dans leur milieu d'études.

39 % des répondantes ne sont tout simplement pas au courant si une telle politique a été adoptée dans leur milieu de travail.	65 % des répondantes ne sont tout simplement pas au courant si une telle politique a été adoptée dans leur milieu d'étude..
Toutefois, le fait qu'une politique ait été adoptée ne signifie pas nécessairement qu'elle est appliquée de manière adéquate ni qu'elle répond aux besoins de parents.	

## 9. L'utilisation des ressources communautaires en allaitement

<i>Lors de la reprise du travail</i>	<i>Lors de la reprise des études</i>
Seule une répondante sur dix (11 %) a consulté une ressource communautaire en allaitement au moment de son retour au travail.	28 % des répondantes ont consulté une ressource communautaire en allaitement au moment de la reprise des études.

## 10. Le soutien des collègues de travail

Le soutien des collègues de travail est important ; 44 % des répondantes qui ont reçu du soutien de leurs collègues de travail allaitent toujours leur enfant au moment de répondre à l'enquête, et 27 % l'ont sevré après au moins 18 mois d'allaitement.

# Méthodologie

Le questionnaire, qui comptait une trentaine de questions à choix multiples et à développement, a été élaboré par le comité conciliation allaitement-travail-études du MAQ et propulsé ensuite via la plateforme de sondage Survey Monkey. La période de consultation s'est étalée du 10 avril 2023 au 15 mai 2023. Au total, 1336 personnes de tous horizons ont répondu à l'enquête. Les réponses vides ont été exclues de l'analyse.

# Profil des répondantes

## Profil démographique

La majorité des personnes qui ont répondu à l'enquête sont des femmes (100 %) âgées de 31 à 40 ans (64 %), ayant un revenu familial supérieur à 80 000 \$ avant impôt (72 %), et détentrices d'un diplôme universitaire (68,5 %). Un peu plus du quart des répondantes (28 %) ont un revenu familial de moins de 80 000 \$.

### *Quel est votre genre ?*

Femme	100 %	1133
Homme	0 %	3
Autre	0 %	1
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1137</b>

**Quel âge avez-vous ?**

20 ans et moins	0 %	3
21 à 30 ans	27 %	303
31 à 40 ans	64 %	725
41 à 50 ans	8 %	90
51 à 60 ans	1 %	8
61 à 70 ans	0 %	4
70 ans et plus	0 %	1
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1134</b>

**Dans quelle région du Québec demeurez-vous ?**

Bas-Saint-Laurent	2 %	27
Saguenay–Lac-Saint-Jean	3 %	35
Capitale-Nationale	17 %	191
Mauricie	4 %	46
Estrie	4 %	46
Montréal	14 %	164
Outaouais	2,5 %	29
Abitibi-Témiscamingue	3 %	34
Côte-Nord	1 %	9
Nord-du-Québec	0 %	5
Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	2 %	24
Chaudière-Appalaches	9 %	102
Laval	3 %	35
Lanaudière	4 %	50
Laurentides	6,5 %	74
Montérégie	15 %	169
Centre-du-Québec	7 %	82
Ailleurs au Canada/à l'extérieur	1 %	15
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1137</b>

**Parmi les catégories suivantes, laquelle reflète le mieux le revenu total avant impôt de tous les membres de votre foyer pour l'année 2022 ?**

19 999 \$ et moins	2 %	26
De 20 000 \$ à 39 999 \$	4 %	47
De 40 000 \$ à 59 999 \$	10 %	114
De 60 000 \$ à 79 999 \$	12 %	135
De 80 000 \$ à 99 999 \$	20 %	225
100 000 \$ et plus	52 %	590
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1137</b>

**Quel est le dernier diplôme que vous avez obtenu ?**

Primaire	0 %	5
Secondaire	3 %	33

Formation professionnelle	5,5 %	62
Collégial	21 %	240
Universitaire premier cycle	44 %	502
Universitaire deuxième cycle	21,5 %	245
Universitaire troisième cycle	3 %	38
Autre	1 %	12
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1137</b>

## Situation d'allaitement

La quasi-totalité des répondantes (98 %) allaite au moment de répondre à l'enquête ou a déjà allaité un enfant. Parmi les 29 répondantes qui n'ont jamais allaité (2 %), l'une précise qu'elle prévoit allaiter à la naissance prochaine de son enfant, et deux autres ont indiqué qu'elles auraient souhaité allaiter, mais qu'elles n'ont pas pu en raison d'un problème de santé chez leur nourrisson.

### *Allaitez-vous actuellement ou avez-vous déjà allaité (peu importe la durée) ?*

J'allaite actuellement	47 %	630
J'ai déjà allaité	51 %	677
Je n'ai jamais allaité	2 %	29
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1336</b>

## Situation professionnelle

Plus de la moitié des répondantes occupent un emploi à temps plein (54 %) ou à temps partiel (17 %). Seulement 5 % des répondantes, soit 69 personnes, ont déclaré être aux études à temps plein ou à temps partiel. Cette faible proportion d'étudiantes pourrait s'expliquer par le fait que les femmes qui sont aux études et qui allaitent un enfant sont beaucoup moins nombreuses que celles qui occupent un emploi, puisque, de manière générale, les femmes ont des enfants après avoir terminé leurs études. Enfin, une quarantaine de répondantes (4 %) ont déclaré être parents à la maison.

### *Quel énoncé vous correspond le mieux ?*

Je suis parent à la maison	4 %	47
Je suis en congé de maternité/de paternité/parental	20 %	252
Je travaille à temps partiel (30 heures et moins par semaine)	17 %	221
Je travaille à temps plein	54 %	699
Je suis aux études à temps partiel	4 %	56
Je suis aux études à temps plein	1 %	13
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1288</b>

# La conciliation travail-allaitement

## Le choix de ne pas retourner au travail ou aux études

Chez les répondantes qui ont déclaré être parents à la maison, 30 % d'entre elles estiment que la poursuite de l'allaitement a été un facteur déterminant dans le choix de ne pas retourner au travail ou aux études.

**Est-ce que l'allaitement a été un facteur déterminant dans votre choix de ne pas retourner au travail ou aux études ?**

Oui	30 %	14
Non	70 %	32
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>46</b>

Les répondantes pour qui la poursuite de l'allaitement a été un facteur déterminant justifient leur choix par leur volonté de continuer à procurer les bienfaits du lait maternel à leur enfant.

*« Je veux que ma fille puisse profiter des bienfaits du lait maternel (et de sa maman) le plus longtemps possible, autant qu'elle le souhaite. »*

*« Bébé ne prend pas le biberon et il était impensable d'arrêter l'allaitement de cette façon et sans respecter le rythme de bébé. »*

*« J'ai allaité mes deux premières 14 et 21 mois, retourner travailler aurait été impossible sans "gâcher" mon allaitement. »*

Pour les autres qui ont choisi de ne pas retourner au travail ou aux études, le manque d'accès à un service de garde a été un facteur déterminant.

*« La pénurie de garderies a été plus un facteur plus déterminant que l'allaitement. »*

## La reprise du travail

### L'âge de l'enfant au moment de la reprise du travail

Un peu plus de la moitié des répondantes (54 %) reprennent le travail, à temps plein ou à temps partiel, lorsque leur enfant est âgé de 10 à 12 mois, ce qui est cohérent avec la durée du congé de maternité. Près du quart des répondantes (22 %) reprennent le travail un peu plus tard, lorsque leur enfant est âgé de 13 à 18 mois, mais assez peu (4,5 %) reportent leur retour au-delà d'un an et demi. Toutefois, 7,5 % des répondantes ont repris le travail alors que leur enfant était âgé de moins de six mois.

### **Quel âge avait votre enfant au moment de la reprise du travail ?**

0 à 3 mois	3 %	25
4 à 6 mois	4,5 %	41
7 à 9 mois	12 %	108
10 à 12 mois	54 %	491
13 à 18 mois	22 %	197
19 à 23 mois	3 %	24
2 ans	1 %	9
3 ans	0,5 %	5
4 ans et plus	0 %	1
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>901</b>

Parmi les répondantes dont l'enfant était âgé de moins de six mois au moment de leur retour au travail, plusieurs d'entre elles sont des entrepreneures ou des travailleuses autonomes, ayant une réalité professionnelle très différente de celle des répondantes salariées.

*« Comme j'ai une entreprise, on n'arrête jamais de travailler... »*

*« Ayant une entreprise, le travail n'a jamais vraiment arrêté, mais la charge était beaucoup moins importante, je dirais que le vrai retour au travail s'est plutôt fait à 12 mois. »*

*« Lorsque j'ai eu mon troisième enfant, l'arrêt de travail a été de courte durée comme je démarrais ma propre entreprise. »*

### **La poursuite de l'allaitement après la reprise du travail**

La grande majorité des répondantes (86 %) ont poursuivi l'allaitement après leur retour au travail, en diminuant par exemple le nombre de tétées pendant les heures de travail ou en bénéficiant d'accommodements permettant de concilier la poursuite de l'allaitement et la reprise du travail. Toutefois, un peu plus d'une répondante sur dix (14 %) a mis un terme à l'allaitement au moment de la reprise du travail ou avait déjà arrêté d'allaiter.

### **Avez-vous poursuivi l'allaitement après la reprise du travail ?**

Oui	86 %	771
Non	14 %	130
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>901</b>

Pour plusieurs répondantes, la reprise du travail s'est faite conjointement avec un ajustement dans l'horaire d'allaitement.

*« Il n'est pas question que j'arrête parce que je travaille. Mes bébés se sont adaptés au nouvel horaire de boire. Malgré l'essai de biberon avec mon lait, aucun des 4 bébés n'a voulu prendre de mon lait au biberon, alors ils m'attendaient et ça se passait bien. À la garderie, ils boivent seulement de l'eau. »*

*« J'ai adapté mon allaitement en fonction de mon horaire de travail. Allaitement matin et soir, mais plus en journée. Fait assez naturellement étant donné l'âge de mon enfant. »*

L'ajustement de l'horaire d'allaitement n'est pas toujours sans conséquence sur la production de lait et la poursuite de l'allaitement.

*« J'ai exclusivement allaité mes deux autres filles respectivement 6 mois et 10 mois. J'ai ralenti afin de reprendre le travail à temps partiel puis éventuellement à temps plein. Ma production de lait a été grandement affectée et j'ai dû introduire les préparations commerciales pour nourrissons. »*

*« Lors de mes deux premiers allaitements, le retour au travail a mis fin à mes allaitements vers 10 mois. Comme je n'allaitais plus dans le jour, ma production a chuté drastiquement. J'ai trouvé ça déchirant. On n'était pas prêtes. »*

D'autres répondantes ont poursuivi l'allaitement un certain temps après la reprise du travail, mais ont été contraintes d'arrêter en raison des difficultés rencontrées. Parmi elles, la plupart n'avaient pas pu avoir accès à des accommodements.

*« Pendant deux mois, mais après, j'ai dû arrêter, il se réveillait encore une vingtaine de fois par nuit pour téter/être réconforté. Je trouvais ça de plus en plus difficile avec le retour au travail et le manque excessif de sommeil après 16 mois consécutifs. Sans le travail, j'aurais continué bien que c'était exigeant pour tout le bonheur que ça m'apportait et le réconfort que ça lui apportait à lui. »*

*« J'ai poursuivi l'allaitement après mon retour au travail parce que c'est ce que je souhaitais, mais la conciliation avec le travail a été impossible alors ça a duré moins d'un mois. »*

*« J'ai décidé d'arrêter l'allaitement peu de temps après ma reprise de travail. J'allais tirer mon lait dans ma voiture en plein milieu du mois de janvier... »*

Les répondantes ont en effet été nombreuses à souligner les difficultés qu'elles ont rencontrées à leur retour au travail, notamment la fatigue liée à l'allaitement la nuit.

*« C'était très difficile. Mon bébé ne buvait rien d'autre qu'un peu d'eau le jour à la garderie et se reprenait pour l'allaitement la nuit (beaucoup de réveils/nuit). »*

*« C'était très difficile de me concentrer au travail vu les montées laiteuses et l'envie d'allaiter. »*

*« Le plus difficile est que de continuer à allaiter la nuit (cododo) tout en travaillant (travail très intellectuel qui demande beaucoup de concentration) à temps plein est très difficile, mais pour des raisons indirectes : le sommeil est très hachuré et les nuits sont courtes. Je pense que lors du retour au travail, les employeurs devraient prendre en considération la réalité des mères qui allaitent, notamment en modulant les tâches*

*pour au moins les premiers mois. S'attendre à la même productivité et disponibilité intellectuelle est irréaliste et met une pression intenable sur les mères. »*

Malgré les difficultés nommées par plusieurs répondantes, deux personnes ont souligné les effets bénéfiques de la poursuite de l'allaitement, tant pour elles que pour leur enfant.

*« Je souhaite que les gens réalisent à quel point conjuguer travail et allaitement peut avoir des avantages pour réduire le stress et les impacts du retour au travail pour la mère et l'enfant et aider la transition vers la garderie en réduisant les problèmes de santé de l'enfant pour toute la période où il est allaité. »*

*« L'allaitement après le congé parental est encore très peu connu en milieu de garde et en milieu de travail. Je suis marraine d'allaitement, donc j'ai des connaissances et un entourage qui allaite souvent jusqu'au sevrage naturel, mais sans ça, j'aurais probablement sevré mes enfants à leur entrée en garderie en ne pensant pas que c'est possible d'allaiter et de travailler. Je suis vraiment contente de l'avoir fait. Rien ne peut se comparer au moment de bien-être/décompression maman/enfant lors de la tétée du retour de garderie et travail. Je m'ennuie de ce moment depuis que l'allaitement est maintenant occasionnel. L'allaitement permet aussi une belle transition pour l'enfant qui ne perd pas tous ses repères en intégrant un nouvel endroit dans sa vie et aide à prévenir plusieurs petites maladies de garderie. »*

## **Le sevrage**

La grande majorité des répondantes (70 %) qui n'allaitaient plus au moment de répondre à l'enquête ont sevré leur enfant après un an, et le quart d'entre elles (26,5 %) l'ont sevré à deux ans ou plus.

### **Quel âge avait votre enfant au moment du sevrage ?**

0 à 3 mois	2 %	14
4 à 6 mois	4,5 %	27
7 à 9 mois	6,5 %	39
10 à 12 mois	17 %	103
13 à 18 mois	31,5 %	190
19 à 23 mois	12 %	72
2 ans	16 %	95
3 ans	7 %	43
4 ans	2,5 %	14
5 ans et plus	1 %	7
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>604</b>

Chez les répondantes ayant cessé l'allaitement à leur retour au travail, près du tiers d'entre elles (31 %) estiment que ce retour a été la raison du sevrage. 19 % des répondantes estiment toutefois que le retour au travail était selon elles le bon moment pour sevrer leur enfant, tandis que la moitié (50 %) indiquent qu'elles avaient déjà sevré leur enfant.

### **Est-ce que votre retour au travail a été la raison du sevrage ?**

Oui, car je ne savais pas que c'était possible de poursuivre l'allaitement après le retour au travail.	8 %	10
Oui, mes conditions de travail ne me permettaient pas de poursuivre l'allaitement.	23 %	28
Non, le sevrage avait déjà été fait lors de l'entrée au service de garde.	15 %	18
Non, le sevrage a été fait avant mon retour au travail.	35 %	44
Non, c'était juste le bon moment pour sevrer mon enfant.	19 %	24
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>124</b>

Ces résultats montrent que plusieurs répondantes auraient souhaité poursuivre l'allaitement après leur retour au travail, mais n'ont pas pu le faire en raison d'un manque d'information ou de conditions de travail qui ne permettent pas sa poursuite.

*« Je ne croyais pas que c'était possible. J'ai senti une pression de sevrer bébé rapidement. »*

*« Quelques mois seulement après la reprise du travail (même scénario pour mes 2 enfants), même si j'étais ouverte à allaiter plus longtemps, car ma production chutait drastiquement et au bout de quelques mois, mes garçons ont arrêté de prendre le sein. »*

*« Je travaille avec des produits chimiques... j'aurais aimé continuer d'allaiter plus longtemps. »*

Ces résultats montrent également que le retour au travail représente pour plusieurs répondantes une occasion naturelle de cesser l'allaitement.

*« En fait, je savais que je pouvais poursuivre, mais après 11 mois d'allaitement, je ne désirais pas poursuivre cette belle aventure. »*

L'entrée de l'enfant au service de garde figure aussi parmi les autres facteurs qui ont mené au sevrage.

*« Je voulais faciliter la séparation entre mon bébé et moi, il était très très bébé au lait de maman alors je voulais rendre son entrée à la garderie plus douce pour lui. »*

## **Les accommodements dans le milieu de travail**

### **L'accès à des accommodements dans le milieu de travail**

Peu de répondantes (16 %) affirment que des accommodements particuliers ont été mis en place dans leur milieu de travail pour soutenir la poursuite de l'allaitement.

### **Est-ce que votre milieu de travail a mis en place des accommodements particuliers pour soutenir l'allaitement de son personnel ?**

Oui	16 %	123
Non	84 %	644
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>767</b>

Par ailleurs, plusieurs répondantes ont indiqué qu'elles n'avaient pas eu besoin de telles mesures d'accommodement au moment de leur retour au travail. Dans les deux témoignages ci-dessous, les répondantes ont repris le travail alors que leur enfant était âgé respectivement de 13 à 18 mois et de 10 à 12 mois.

*« Mon allaitement se faisait seulement le matin et le soir avant et après le travail, donc je n'avais pas besoin d'accommodements. »*

*« À l'âge qu'avaient mes enfants lorsque j'ai repris le travail, j'étais très à l'aise de les allaiter seulement le matin et le soir. Je n'avais donc pas besoin d'accommodement sur mon lieu de travail. »*

### L'existence d'une politique relative à l'allaitement

Bien que 16 % des répondantes aient accès à des accommodements, seulement 7 % d'entre elles relèvent l'existence d'une politique relative à l'allaitement dans leur milieu de travail. La moitié des répondantes (50 %) disent travailler dans un milieu de travail où aucune politique de ce type n'a été adoptée. Il est aussi intéressant de noter que près de deux répondantes sur cinq (39 %) ne savent tout simplement pas si leur employeur a une politique faisant mention de l'allaitement. Parmi les répondantes (4 %) pour lesquelles l'existence d'une politique relative à l'allaitement ne s'applique pas, il s'agit entre autres d'entrepreneures et de travailleuses autonomes.

#### **Est-ce que votre milieu de travail a une politique qui mentionne l'allaitement dans les conditions de travail ?**

Oui	7 %	52
Non	50 %	374
Je ne sais pas	39 %	289
Ne s'applique pas	4 %	29
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>744</b>

#### **Exemples :**

- Convention collective du groupe PA (gouvernement du Canada)
- Centre Périnatal Le Berceau
- Convention collective de l'APTS
- CIUSSMCQ
- Nursing mother policy
- CHU de Québec
- Politique au sein des forces armées canadiennes pour soutenir les femmes qui allaitent
- Convention collective des professionnels du gouvernement du Québec

Toutefois, le fait qu'une politique ait été adoptée ne signifie pas nécessairement qu'elle est appliquée de manière adéquate ni qu'elle répond aux besoins du personnel.

*« La politique de promotion et de soutien en allaitement mentionne le retour au travail des employées, mais aucune autre action n'a été posée pour le moment. »*

*« Mais la direction [du CPE] veut retirer sa politique alimentaire sur l'allaitement/tire-lait suite à ma situation, car c'est trop compliqué pour eux de remplacer les employées lors de ces moments. »*

*« Il y a une politique d'allaitement pour les usagers et non le personnel. »*

*« Politique peu connue, j'ai dû faire plusieurs recherches et poser plusieurs questions, donc de rendre ça plus visible pour le personnel pourrait être utile dans la promotion de la continuité de l'allaitement. »*

Par ailleurs, le fait de ne pas avoir accès à des accommodements adéquats pour permettre la poursuite de l'allaitement entraîne des conséquences pour plusieurs répondantes, entre autres sur le plan financier.

*« J'ai dû changer d'emploi lors de mon retour au travail, car dans le milieu de la santé, il n'y avait absolument rien pour faciliter l'allaitement. L'employeur ne m'accordait pas de plus courtes journées pour que je puisse allaiter ma fille en après-midi et je n'avais pas de place réservée à l'allaitement ou de pause supplémentaire. Je travaillais pour l'hôpital de Saint-Jérôme, j'avais un bon salaire d'intervenante et je suis maintenant au tiers de mon salaire pour pouvoir prendre soin de mon bébé. »*

*« J'ai déjà eu des ennuis avec des temps supplémentaires obligatoires que je devais refuser, car je devais allaiter ma fille. J'ai manqué de ressources à ce moment et j'aurais aimé qu'il y ait un organisme pour me défendre. »*

### **Les accommodements mis en place dans les milieux de travail**

Différents types d'accommodements ont été mis en place pour favoriser la poursuite de l'allaitement. Parmi les répondantes ayant accès à des accommodements, un peu plus de la moitié (51 %) disposent d'un espace réfrigéré pour la conservation du lait, mais un peu moins de la moitié (47 %) disposent d'une pièce aménagée pour l'allaitement ou le tire-lait. Le tiers des répondantes (33 %) ont également la possibilité de prendre des pauses supplémentaires, et d'amener leur enfant dans leur milieu de travail pour l'allaiter (30 %). Le télétravail ou le travail hybride est une option accessible au quart des répondantes (27 %).

#### ***Parmi les accommodements particuliers en soutien à l'allaitement dans votre milieu de travail, lesquels ont été mis en place ?***

Pièce aménagée pour l'allaitement et/ou le tire-lait	47 %	56/118
Espace réfrigéré pour la conservation du lait	51 %	60/118
Pauses supplémentaires	33 %	39/118
Télétravail/Hybride	27 %	32/118
Réaffectation (autres tâches au sein de la même entreprise)	4 %	5/118
Possibilité d'amener son enfant sur le milieu de travail pour le nourrir	30 %	35/118
Garderie en milieu de travail	7 %	8/118
Autre	26 %	31/118

Plusieurs autres exemples d'accommodements ont été mentionnés.

*« Paiement d'accompagnement du bébé et d'un accompagnateur lors de voyage de travail (nursing mother policy). »*

*« Papa a aussi fait du télétravail au début de mon retour au travail pour que je prenne mes pauses avec bébé pour l'allaiter et progressivement débiter le lait maternel donné avec le biberon. »*

*« Aménagement d'une pause que je collais à mon heure de dîner pour aller allaiter ma fille au CPE. »*

*« Comme j'avais un bureau individuel, je pouvais barrer la porte et tirer du lait dans mon bureau au besoin. »*

*« Je suis moi-même éducatrice dans la garderie et je peux aller allaiter ma plus vieille après son dodo d'après-midi. Au début, lors de son intégration, j'y allais un 10 minutes le matin, ça la sécurisait énormément. »*

*« Horaire flexible pour tirer le lait. »*

*« Tire-lait électrique disponible dans la salle d'allaitement. »*

*« Me permettre de ne pas aller en formation à l'extérieur puisque cela durait 5 jours et que ça risquait de mettre en péril l'allaitement. »*

*« Bébé 3, mon conjoint venait me le porter au travail sur l'heure du souper. »*

*« Efforts de la part de mes employeurs pour me faire terminer 30 min plus tôt pour que je puisse arriver à la maison pour la routine du dodo (et donc avoir la chance d'allaiter avant qu'il se couche \* lorsque je ne travaille pas de soir). »*

*« Local isolé mis à ma disposition pour tirer mon lait, conciliation et compréhension pour adapter l'horaire. »*

Toutefois, le fait d'avoir accès à des accommodements, un endroit et du temps réservé pour exprimer son lait par exemple, ne signifie pas nécessairement que les mesures en place répondent de manière adéquate aux besoins de toutes les femmes qui souhaitent poursuivre l'allaitement après la reprise du travail.

*« Le principal problème dans mon cas pour la poursuite de l'allaitement était le fait d'avoir de longs horaires sans pauses, car il était possible d'aller allaiter au CPE de mes enfants, mais cela m'aurait obligé à reprendre mes heures et ce n'était pas évident avec d'autres enfants à la maison. »*

*« Espace fourni au bureau pour tirer le lait, mais pas assez. 1 seul espace, nous devons nous faire un horaire serré pour avoir chacune le temps de tirer notre lait. »*

*« Les premiers jours de garderie, je tirais mon lait pour que la garderie le donne en tasse ouverte à ma fille, mais c'était beaucoup trop de gestion pour un retour au travail que déjà je trouvais très exigeant. »*

### **Les accommodements qui auraient pu permettre la poursuite de l'allaitement**

Parmi les répondantes qui ont cessé l'allaitement en raison de leur retour au travail, près de la moitié (44 %) ont indiqué que l'accès à une garderie en milieu de travail aurait pu les aider à le poursuivre. L'accès à des pauses supplémentaires aurait aussi été un facteur facilitant pour un peu plus du quart d'entre elles (29 %). Les répondantes n'avaient toutefois pas la possibilité de répondre « Non » dans le choix de réponse, et certaines ont utilisé la case « Autre » pour indiquer qu'aucun accommodement n'aurait pu leur permettre de poursuivre l'allaitement.

#### ***Y a-t-il des accommodements qui auraient pu être mis en place dans votre milieu de travail afin de permettre la poursuite de votre allaitement ?***

Pièce aménagée pour l'allaitement et/ou le tire-lait	18 %	6/34
Espace réfrigéré pour la conservation du lait	15 %	5/34
Pauses supplémentaires	29 %	10/34
Télétravail/Hybride	18 %	6/34
Réaffectation (autres tâches au sein de la même entreprise)	18 %	6/34
Possibilité d'amener son enfant sur le milieu de travail pour le nourrir	12 %	4/34
Garderie en milieu de travail	44 %	15/34
Autre	26 %	9/34

Malheureusement, dans certains milieux de travail, différents types de défis organisationnels rendent difficile la mise en place d'accommodements, notamment pour les répondantes qui travaillent de nuit ou en milieu hospitalier.

*« Quand j'ai travaillé par le passé de jour, de soir et de nuit, comme intervenante, le sevrage s'est fait de lui-même plus rapidement à cause de cela... Sevrage à 1 an au lieu de 2, car je n'étais pas bien avec l'utilisation d'un tire-lait. Avec un travail à horaire de jour seulement pour mes 2 autres enfants, je pouvais les allaiter plus facilement matin et soir. »*

*« Je travaillais à l'hôpital, mais puisque j'étais seule le soir, je n'aurais pas pu partir 15 minutes tirer mon lait. »*

*« Je n'avais pas la permission de mettre un store dans la fenêtre de mon bureau parce que seuls les gestionnaires peuvent le faire. »*

## Le soutien des collègues de travail

À peine un peu plus du tiers des répondantes (35 %) déclarent avoir reçu le soutien de leurs collègues pour la poursuite de l'allaitement. 65 % déclarent ne pas avoir reçu de soutien. Cependant, parmi ces répondantes, plusieurs pourraient ne pas avoir ressenti le besoin d'aborder l'allaitement avec leurs collègues. De plus, 44 % des répondantes qui ont reçu du soutien de leurs collègues de travail allaitent toujours leur enfant au moment de répondre à l'enquête, et 27 % l'ont sevré après au moins 18 mois d'allaitement.

### **Avez-vous reçu l'appui de vos collègues de travail pour la poursuite de votre allaitement ?**

Oui	35 %	248
Non	65 %	462
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>710</b>

Plusieurs exemples de manifestations de soutien de la part de leurs collègues de travail ont été nommés par les répondantes, en plus des accommodements dont elles ont pu bénéficier, comme les commentaires bienveillants et le partage d'expérience.

*« Je travaille en petite enfance. Je me sens très à l'aise de devoir tirer mon lait à mon bureau ou lors de réunion. Je n'ai senti aucun jugement de mes collègues. »*

*« Encouragements et félicitations dans mon choix et la réussite de maintenir l'allaitement après le retour au travail. »*

*« Je tire mon lait à mon bureau et personne ne m'a fait de remarque. J'ai dû quitter une réunion d'équipe pour tirer mon lait, ce qui n'a pas posé de problème. »*

*« Une collègue qui avait tiré son lait sur les lieux de travail m'a indiqué comment elle avait procédé et m'a encouragée. »*

*« Une collègue allaite aussi. On en discute souvent, on se soutient l'une l'autre. »*

*« Petit groupe d'employées, et aucune n'avait d'enfants ; elles ont posé des questions sur le tire-lait, m'ont fait sentir à l'aise, et m'ont offert des endroits où tirer mon lait au bureau, le temps de le faire également. »*

*« Mes collègues ont respecté mes horaires d'allaitement en prévoyant les rencontres d'équipe. »*

*« Mon bébé a toujours été le bienvenu à mon milieu de travail. Mes collègues ont bercé mon bébé pour m'aider. Mon enfant pouvait être là et se déplacer lors de réunions. »*

Les répondantes qui n'ont pas eu la chance de bénéficier du soutien de leurs collègues ont invoqué le manque d'ouverture à l'égard de l'allaitement d'un bambin, les préjugés envers le lait maternel et la culture interne de l'entreprise.

*« C'est tabou de parler d'allaitement passé 1 an... »*

« Certaines mamans étaient encourageantes, mais dès que ma fille devenait plus grande les commentaires étaient plus péjoratifs. »

« Je devais m'embarquer dans mon bureau sur l'heure du dîner afin de tirer mon lait et le cacher dans le frigo afin d'éviter de dégoûter mon patron qui lui trouvait ça "ben dérangeant". »

« Équipe de travail très axée sur la performance. Prenait peu de pauses dîner, donc difficile pour moi d'aller me tirer. »

« Je viens au bureau 1 journée par semaine, qu'environ 5 heures de présence, et cela crée des frustrations de la part de certaines collègues, car pour elles, mes enfants sont plus grands et je ne les allaite plus par nécessité au niveau alimentaire. Je dois souvent réaffirmer que de rester au bureau 7 h est difficile, car cela implique que lorsque je me déplace aux heures de grand trafic, je vais m'absenter trop longtemps de la maison, car les temps de déplacement seront doublés matin et soir. »

« Je me tirais mon lait, car c'était mon désir. Mes collègues me trouvaient intense de faire tout cela pendant mes pauses. »

« Je me cachais dans les toilettes. »

« Malgré le fait que ma supérieure était au courant de mon tire-allaitement et donc de mon désir de tirer mon lait lors de mes pauses et de mon dîner, rien n'a été mis en place pour faciliter le tout. Je n'avais ni endroit pour m'installer pour tirer mon lait ni endroit pour le conserver au froid pendant ma journée de travail. »

## Le soutien à l'extérieur du milieu de travail

La grande majorité des répondantes (65 %) n'a pas bénéficié ni de la présence de l'autre parent ni des services d'une ressource communautaire en allaitement pour faciliter la poursuite de leur allaitement. Ces résultats sont toutefois difficiles à interpréter, car on ne connaît pas les besoins des répondantes en matière de soutien et on ne sait pas si le soutien obtenu a répondu à ces besoins. Le fait que seulement 11 % des répondantes ont fait appel à une ressource communautaire en allaitement pourrait signaler l'importance de faire connaître davantage ces ressources et leurs services non seulement pour la mise en place de l'allaitement, mais aussi pour sa poursuite après la reprise du travail.

### À l'extérieur de votre milieu de travail, de quel type de soutien ou service avez-vous bénéficié afin de faciliter la poursuite de votre allaitement ?

L'autre parent a pris le congé parental/est à la maison	18 %	21/117
J'ai consulté une ressource communautaire en allaitement avant mon retour au travail	11 %	13/117
Aucune de ces réponses	65 %	76/117
Autre	14 %	16/117

Parmi les autres types de soutien, les répondantes ont nommé les horaires alternés avec l'autre parent, le soutien de la famille et l'accès à une consultante en lactation.

*« L'autre parent travaille sur les heures inverses à moi pour garder notre fils à domicile et mon travail y est très près. Je l'ai donc allaité au sein toutes les tétées malgré la reprise du travail. »*

*« Soutien de la famille pour la garde/respect de mes demandes pour l'alimentation au verre, pas de biberon. »*

*« J'ai demandé conseil à des amies mamans. »*

*« J'ai consulté une consultante privée en allaitement. »*

## La conciliation études-allaitement

### La reprise des études

#### L'âge de l'enfant au moment de la reprise des études

Plus de la moitié des répondantes (52 %) ont repris leurs études alors que leur enfant était âgé de six mois ou moins, et, parmi elles, plus du tiers (36 %) alors que leur enfant n'était âgé que de moins de trois mois.

#### Quel âge avait votre enfant lors de la reprise de vos études ?

0 à 3 mois	36 %	23
4 à 6 mois	16 %	10
7 à 9 mois	12,5 %	8
10 à 12 mois	14 %	9
13 à 18 mois	9 %	6
19 à 23 mois	1,5 %	1
2 ans	1,5 %	1
3 ans	1,5 %	1
4 ans et plus	8 %	5
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>64</b>

Les répondantes dont l'enfant était âgé de moins de trois mois au moment de la reprise de leurs études auraient donné naissance pendant leur parcours scolaire ou universitaire, et n'auraient donc jamais arrêté leurs études.

*« Je suis au doctorat. Je bénéficie d'un congé parental au plan de mon ancien emploi, mais j'ai repris mon travail de rédaction de thèse un mois après la naissance. »*

*« Considérant l'invisibilisation des parents aux études qui allaitent, l'inadéquation du programme de l'AFE et RQAP aux études, j'ai dû poursuivre mes études malgré mon*

*accouchement récent. Évidemment, ce sont les sessions pour lesquelles j'ai le moins performé et qui m'ont empêché l'obtention de bourses par la suite ! »*

### **La poursuite de l'allaitement après la reprise des études**

Bien qu'un grand nombre de répondantes aient repris leurs études alors que leur enfant était âgé de moins de six mois, la grande majorité (81 %) ont poursuivi l'allaitement.

#### ***Avez-vous poursuivi l'allaitement après la reprise de vos études ?***

Oui	81 %	52
Non	19 %	12
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>64</b>

La poursuite de l'allaitement ne se fait toutefois pas sans difficulté.

*« Oui, je peux parce que je travaille de la maison [rédaction de thèse]. Cela dit, ce choix comporte des contraintes. Je ne peux pas m'éloigner pendant de longues périodes, je ne peux pas me retirer pendant une semaine pour avancer la rédaction [de thèse]. Cela demande beaucoup de conciliation et de stratégies. »*

### **Le sevrage**

Plus de la moitié des répondantes (53 %) ont allaité leur enfant pendant au moins un an, malgré un retour précoce aux études, et un peu moins du quart (23 %) ont sevré leur enfant entre zéro et six mois.

#### ***Quel âge avait votre enfant au moment du sevrage ?***

0 à 3 mois	10 %	4
4 à 6 mois	13 %	5
7 à 9 mois	8 %	3
10 à 12 mois	15 %	6
13 à 18 mois	33 %	13
19 à 23 mois	2,5 %	1
2 ans	15 %	6
3 ans	2,5 %	1
4 ans	0 %	0
5 ans et plus	0 %	0
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>39</b>

Chez les répondantes ayant cessé l'allaitement à leur retour aux études, près de la moitié d'entre elles (41 %) estiment que ce retour a été la raison du sevrage. La moitié des répondantes (50 %) indiquent qu'elles avaient déjà sevré leur enfant avant leur retour aux études ou lors de l'entrée au service de garde. Une seule répondante estime qu'il s'agissait du bon moment pour sevrer son enfant. Ces résultats sont toutefois à utiliser avec prudence, étant donné le très faible nombre de réponses à cette question.

### ***Est-ce que votre retour aux études a été la raison du sevrage ?***

Oui, car je ne savais pas que c'était possible de poursuivre l'allaitement après le retour aux études.	33 %	4
Oui, parce que mon milieu d'études ne me permettait pas de poursuivre l'allaitement.	8 %	1
Non, parce que le sevrage avait déjà été fait lors de l'entrée au service de garde.	17 %	2
Non, parce que le sevrage a été fait avant mon retour aux études.	33 %	4
Non, c'était juste le bon moment pour sevrer mon enfant.	8 %	1
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>12</b>

## **Les accommodements dans le milieu d'études**

### **L'accès à des accommodements**

Près des deux tiers des répondantes (64 %) n'ont pas eu accès à des accommodements particuliers dans leur milieu d'études pour favoriser la poursuite de l'allaitement.

### ***Avez-vous eu des accommodements particuliers en soutien à l'allaitement dans votre milieu d'étude ?***

Oui	36 %	18
Non	64 %	32
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>50</b>

### **L'existence d'une politique relative à l'allaitement**

À peine 5,5 % des répondantes (3 personnes) confirment l'existence d'une politique relative à l'allaitement dans leur milieu d'études ; une en milieu collégial, et deux en milieu universitaire. La grande majorité des répondantes (65 %) ne savent pas si leur établissement d'enseignement a adopté une telle politique.

### ***Est-ce que votre milieu d'études a une politique qui mentionne l'allaitement dans les politiques de vie relatives aux étudiant(e)s ?***

Oui	5,5 %	3
Non	29,5 %	16
Je ne sais pas	65 %	35
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>54</b>

### **Les accommodements mis en place dans les milieux d'études**

Près de la moitié des répondantes (42 %) ont indiqué qu'aucun accommodement pour faciliter la poursuite de l'allaitement n'a été mis en place dans leur milieu d'études. Le quart des répondantes (22 %) auraient accès à une pièce aménagée pour l'allaitement et le tire-lait, alors que seulement 14 % auraient accès à un espace réfrigéré pour la conservation du lait. De plus, 14 % des répondantes auraient la possibilité d'amener leur enfant dans leur établissement d'enseignement pour l'allaiter, mais seules 8 % auraient accès à une garderie dans leur milieu d'études.

**Parmi les accommodements particuliers en soutien à l'allaitement dans votre milieu d'étude lesquels ont été mis en place ?**

Aménagement de l'horaire	10 %	5/50
Modification du cheminement scolaire	4 %	2/50
Pièce aménagée pour l'allaitement et le tire-lait	22 %	11/50
Formation à distance	10 %	5/50
Séance de cours à distance	10 %	5/50
Espace réfrigéré pour la conservation du lait	14 %	7/50
Possibilité d'amener son enfant sur le lieu d'études pour le nourrir	14 %	7/50
Garderie en milieu d'études	8 %	4/50
Aucune accommodation	42 %	21/50
Autre	22 %	11/50

Outre les cours en ligne et les formations à distance, quelques autres exemples d'accommodements ont été nommés par les répondantes, comme la possibilité d'allonger les pauses ou d'exprimer son lait en classe.

*« Lorsque j'allais mon plus jeune, j'étais à la maîtrise à temps partiel. À mon université, on avait une salle d'allaitement. C'était un local au sous-sol (coin pas bruyant). Petite chaise berçante, petite laine, frigo, table à langer, petite réserve de couches, coussin d'allaitement, des petites revues. Il fallait demander le code d'accès de ce local donc c'était vraiment réservé pour les parents ! Tranquillité assurée ! Comme j'habitais à plus de 30 minutes de l'université, cela me permettait d'allaiter avant de reprendre la route et de profiter du moment. De plus, mon bébé était accepté dans mes cours, j'allaitais dans la classe. Autant ma prof que mes collègues étaient respectueuses (la plupart, des mamans aussi) ! On m'accommodait si je devais bouger avec bébé dans la classe ! Je ne crois pas que cela a dérangé mes collègues ! Belle ouverture, j'imagine que le fait que j'étudiais en sciences infirmières était grandement aidant ;) »*

*« Je pouvais m'absenter plus longtemps durant les pauses pour aller allaiter ou tirer mon lait dans le fond de la classe quand c'était un cours important que je ne pouvais pas manquer. »*

*« Certains enseignants me permettaient aussi d'exprimer mon lait en classe. Mais je n'ai jamais eu le soutien de l'administration. (Formation technique au collégial) »*

*« Je pouvais allaiter mon fils à la halte-garderie avant d'aller en cours et je l'allaitais après mon cours dans ma voiture avant de partir à la maison (1 h de route). »*

Encore une fois, le fait que des accommodements soient mis en place ne signifie pas nécessairement qu'ils répondent aux besoins des étudiantes qui souhaitent poursuivre l'allaitement.

*« Une pièce pour l'allaitement/tirer le lait était disponible, mais selon les infos que j'avais, dans un autre bâtiment (5-10 minutes de marche, en hiver, donc je n'y allais pas et je tirais mon lait dans les toilettes). »*

### **Les accommodements qui auraient pu permettre la poursuite de l'allaitement**

Chez les répondantes qui n'ont pas poursuivi l'allaitement après la reprise de leurs études, la moitié (trois personnes sur six) estime que des accommodements auraient pu être mis en place dans leur milieu d'enseignement pour leur permettre de poursuivre l'allaitement. Comme il s'agit d'un très faible échantillon, ces résultats sont toutefois à considérer avec prudence.

Plusieurs répondantes déplorent que les besoins des parents étudiants, notamment des mères qui allaitent, ne soient pas suffisamment pris en compte par les établissements d'enseignement. De plus, il serait aussi nécessaire de mieux informer les étudiantes des accommodements qu'elles peuvent obtenir pour faciliter la poursuite de leur allaitement.

*« Il serait bien que les cours soient adaptés (plus longue pause, enregistrés, etc.) pour les mamans qui allaitent et qui sont aux études, qu'elles soient de la maison ou de l'école, pour leur permettre d'allaiter, de tirer leur lait, etc. »*

*« J'étudie à Polytechnique Montréal, et lorsque je devais allaiter mon bébé, j'allais dans l'auto, j'aurais apprécié une salle d'allaitement (il y en a peut-être et je ne suis pas au courant). »*

*« J'ai dû prendre une année sabbatique comme étudiante au 2e cycle à l'Université Laval, après avoir accouché, et je dois repasser par le processus d'admission complet pour pouvoir y retourner à l'automne. Je trouve qu'il n'y a pas beaucoup de soutien pour les parents-étudiants, qui travaillent à temps plein ET qui n'ont pas de garderie, tout ça en poursuivant l'allaitement de soir/nuit. La moindre des choses serait de faciliter la reprise des cours afin de favoriser la réussite scolaire. »*

*« Au cégep, c'était le pire — aucun accommodement. L'espace, l'horaire et la structure étaient tous des nuisances à mon allaitement (cégep Bois-de-Boulogne), je profitais de mes 15 minutes de pause pour tirer du lait dans la salle de bain. J'étais engorgée et inconfortable. Les professeurs ne comprennent pas cette réalité, ils étaient très mal informés et fermés d'esprit. À l'université, c'est mieux. Garderie sur place (ne s'applique pas à ma situation), horaire variable, professeurs plus compréhensifs, salles vides, et table à langer dans les salles de bain. Malgré cela, il faut PLUS d'accommodements, il faut aussi laisser savoir aux parents qu'ils ont cette possibilité — de tirer du lait, d'allaiter en classe, etc. Ceci n'est pas mentionné dans aucune des séances universitaires. »*

Enfin, une répondante souligne l'importance de soutenir les groupes par et pour les parents aux études, qui agissent bénévolement.

*« En fait, ces mesures ont été mises en place par un groupe par et pour les parents aux études [souvent bénévolement]. Le financement des groupes de parents aux études s'avère fondamental pour assurer une amélioration des conditions socioéconomiques des parents aux études et par le fait même favoriser l'allaitement ! »*

## Le soutien de la communauté étudiante

Les réponses des répondantes sont partagées à savoir si elles ont reçu l'appui de leurs collègues d'études pour la poursuite de leur allaitement. Certaines se sont senties soutenues dans leur choix de poursuivre l'allaitement, tandis que d'autres ont fait face à plus d'incompréhension.

*« Je me suis sentie bien accueillie lorsque j'ai demandé qu'on ajuste les pauses afin que j'aie assez de temps pour tirer mon lait. »*

*« Oui, je me promenais entre la salle d'allaitement et les classes. Mes collègues m'ont soutenue et expliquaient parfois mes retards. »*

*« Pendant ma première session, quand je tirais mon lait/allaitais, je n'ai pas eu le temps de former des liens comme je rentrais directement à la maison après mes cours afin d'allaiter justement. Mes collègues étaient un peu "heuuu" de ma boîte à lunch où je mettais le lait que je tirais. »*

## Le soutien à l'extérieur du milieu d'études

Un peu plus du quart des répondantes (28 %) ont consulté une ressource communautaire en allaitement avant leur retour aux études.

**À l'extérieur de votre milieu d'études, de quel type de soutien ou service avez-vous bénéficié afin de faciliter la poursuite de votre allaitement ?**

L'autre parent a pris le congé parental/est à la maison	30 %	15/50
J'ai consulté une ressource communautaire en allaitement avant mon retour aux études	28 %	14/50

Parmi les autres ressources mentionnées, les répondantes ont nommé le soutien de la famille et l'accès à une consultante en lactation. Une répondante a aussi mentionné l'accès à une bourse d'études lui ayant permis de bénéficier d'un congé parental payé.

*« J'ai bénéficié d'un congé parental payé via ma bourse d'études dans le cadre de mon doctorat. »*

## Conclusion

Les résultats de l'enquête sur la conciliation travail-études-allaitement montrent que les expériences d'allaitement des répondantes après la reprise du travail ou des études sont partagées. Bien que la plupart des répondantes aient exprimé leur volonté de poursuivre l'allaitement, seule une minorité d'entre elles auraient eu accès à des accommodements dans leur milieu de travail ou d'études pour faciliter la poursuite de l'allaitement. Ces résultats mettent en lumière la nécessité d'une sensibilisation accrue des employeurs et des établissements d'enseignement envers les besoins des femmes qui souhaitent reprendre leur travail ou leurs études tout en continuant d'allaiter leur enfant.