



Alima

Centre de nutrition sociale périnatale



Rapport d'activités 2025-2026

Du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026



Table des matières

Mot de la présidente et de la directrice générale	4
À propos d'Alima	5
Une année en chiffres	6
Grandir sans perdre la proximité	8
Panier à provisions nutritif et économique	9
Nourrir la vie	10
La voix des mamans d'Alima	11
Une expertise qui rayonne	13
Faire résonner la mission	15
Consolider pour aller plus loin	16
Des humains au coeur de tout	18
Ils rendent tout cela possible	20
Remerciements	22
Une équipe engagée, au quotidien	23



Roxane Girard
Présidente du conseil d'administration

Mot de la présidente et de la directrice générale

Pour Alima, l'année qui se termine a été une période à la fois empreinte d'instabilité, notamment liée à l'augmentation du coût de la vie et à la pression accrue sur les familles, mais également de consolidation importante de ses services. Manœuvrer avec ces deux réalités a certes représenté un défi, mais nous en ressortons sans l'ombre d'un doute avec un sentiment immense de fierté. En effet, alors que les impacts du contexte socio-économique et politique continuent de se faire sentir, particulièrement sur la prévalence de l'insécurité alimentaire, notre mission est plus importante que jamais.

Cette mission s'est également consolidée avec des projets concrets, tels que le début des travaux de rénovation de la Maison Higgins et l'aménagement d'une toute nouvelle cuisine communautaire.

La résilience et l'adaptabilité de l'équipe jumelée à celle de la clientèle et de nos partenaires ont aussi été des facteurs indispensables à la réalisation de notre mission : ce sont près de 820 femmes enceintes en situation de vulnérabilité qui ont eu le soutien de notre équipe d'intervention.

Face à un contexte où le coût des aliments continue de peser lourdement sur le budget des familles, notre expertise en sécurité alimentaire est plus que jamais un levier important. À cet égard, le coût du Panier à provisions nutritif et économique a été calculé non seulement à Montréal, mais également en Estrie et aux Îles-de-la-Madeleine.

C'est avec beaucoup de fierté que nous regardons tout ce qui a été réalisé au cours des dernières années. Fidèles à nos valeurs, nous entamons maintenant notre plan stratégique 2026-2029. C'est donc avec confiance que nous clôturons ce cycle stratégique, forts des acquis des dernières années et résolument tournés vers l'avenir. Un plan ambitieux, certes, mais à la hauteur de notre engagement envers l'avenir — un avenir où **la vie débute sur un pied d'égalité pour tous les bébés.**

À propos d'Alima

Notre mission

Soutenir les femmes enceintes en situation de vulnérabilité au moyen de la nutrition sociale périnatale, et ainsi donner à leurs bébés toutes les chances de se développer pleinement.

Vision

La vie débute sur un pied d'égalité pour tous les bébés.

Notre mandat

Pour réaliser sa mission, Alima:

Propose un accompagnement nutritionnel et psychosocial aux femmes enceintes en situation de vulnérabilité économique, incluant un suivi postnatal, sous forme de rencontres individuelles et d'ateliers de groupe.

Complète son accompagnement par la distribution de coupons et de denrées alimentaires.

Forme et soutient les personnes œuvrant dans les milieux communautaires et de la santé dans l'adoption des bonnes pratiques en matière de nutrition sociale périnatale, en accord avec les avancées scientifiques.

Contribue à l'avancement et à la diffusion des connaissances en produisant des données sur le prix du panier d'épicerie et en collaborant à des recherches.

Valeurs

Bienveillance

Nous préconisons la bienveillance. Nous accueillons l'autre avec ouverture, sans attente ni jugement.

Équité

Nous croyons à l'équité pour tous. Ni l'identité ni la situation d'une personne ne devraient limiter son parcours. Notre plus grand désir est celui d'offrir à notre clientèle et à notre équipe les opportunités et possibilités d'avancement.

Curiosité

Nous avons une curiosité sans bornes, c'est-à-dire de comprendre et d'en apprendre toujours plus. Cette curiosité se manifeste non seulement dans nos pratiques, mais également dans l'envie de découvrir les personnes pour ce qu'elles sont.

Excellence

Nous sommes mené.e.s par l'excellence. Nous valorisons le partage et l'échange de nos connaissances pour apporter le meilleur service possible.

Plaisir

Nous reconnaissons que dans la vie il est important d'avoir du plaisir. Le plaisir c'est savourer le moment présent, offrir un sourire, un rire et partager une belle complicité.

Alima reconnaît, respecte et honore toutes les identités de genre et valorise le libre choix de chaque personne. Ainsi, les termes « bébé(s) », « femme(s) enceinte(s) », « maman(s) » et « intervenante(s) » sont utilisés afin d'alléger le texte. Ils ne reflètent aucune croyance ou idéologie.



Une année en chiffres



Des services en forte progression

3 293 consultations en prénatal (+31 %)

2 775 consultations en postnatal (+8 %)

351 consultations en intervention sociale et communautaire

480 consultations en allaitement

Ateliers de groupe

77 en mode virtuel

28 en présentiel, chez des partenaires ou en collaboration avec des partenaires

815 nombre total de participations

Naissances

6,1 % proportion de naissances de faible poids (< 2 500 g) vs. 7,2 % pour [Montréal \(2023\)](#)

5,6 % proportion de naissances prématurées vs. 7,2 % pour [Montréal \(2023\)](#)

Allaitement

92 % des familles accompagnées amorcent l'allaitement

55 % poursuivent un allaitement exclusif jusqu'à 4 mois (*vs 29 % au Québec*)

Des réalités de vie complexes

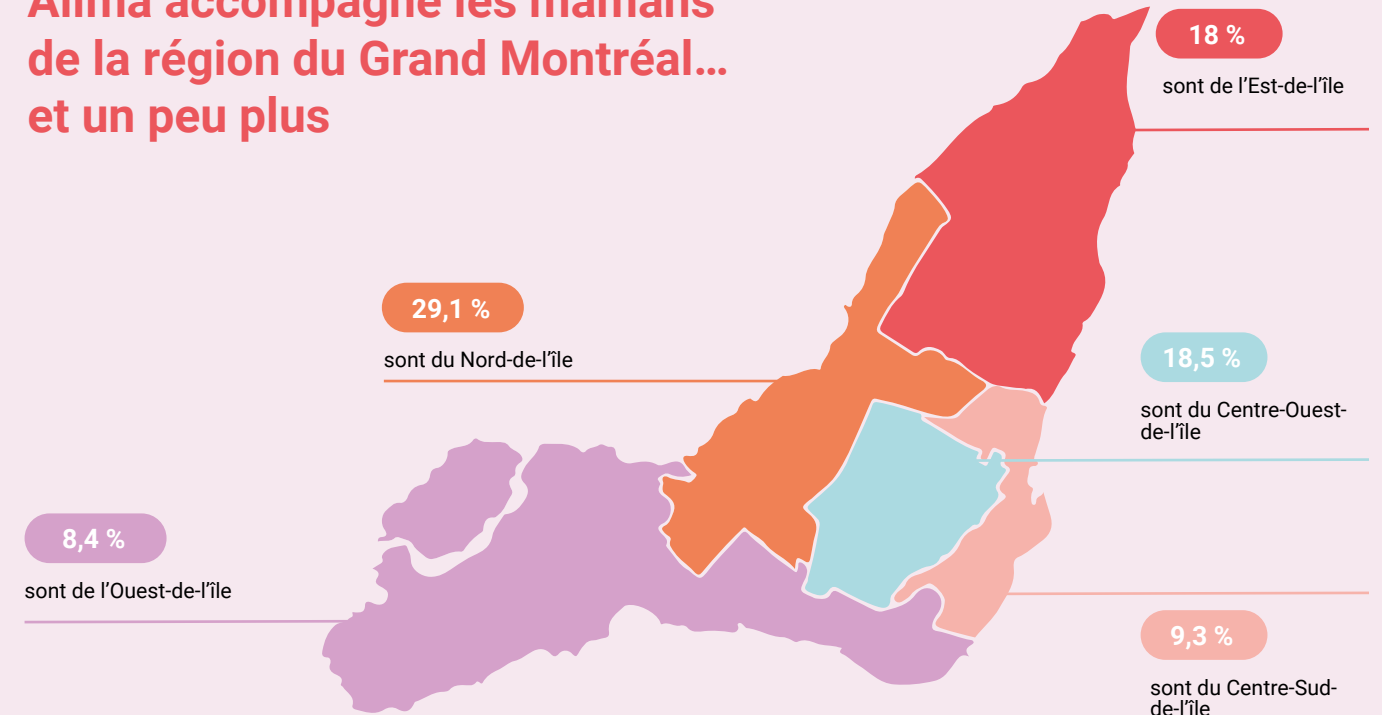
54 % de la clientèle avec un revenu insuffisant

59 % de la clientèle avec un statut migratoire précaire

68 % de la clientèle en insécurité alimentaire modérée à grave



Alima accompagne les mamans de la région du Grand Montréal... et un peu plus



1,7 % sont sur le territoire du CISSS Laval

4,8 % sont sur le territoire du CISSS de la Montérégie-Est

1,6 % sont sur le territoire du CISSS de la Montérégie-Centre

1,7 % sont sur le territoire du CISSS de la Montérégie-Ouest

0,6 % sont sur le territoire du CISSS de Lanaudière

0,1 % sont sur le territoire du CISSS des Laurentides

0,2 % sont sur le territoire du CIUSSS de l'Estrie-CHUS

0,1 % sont sur le territoire du CIUSSS Capitale Nationale

5,8 % informations inconnues ou non disponibles



Grandir sans perdre la proximité

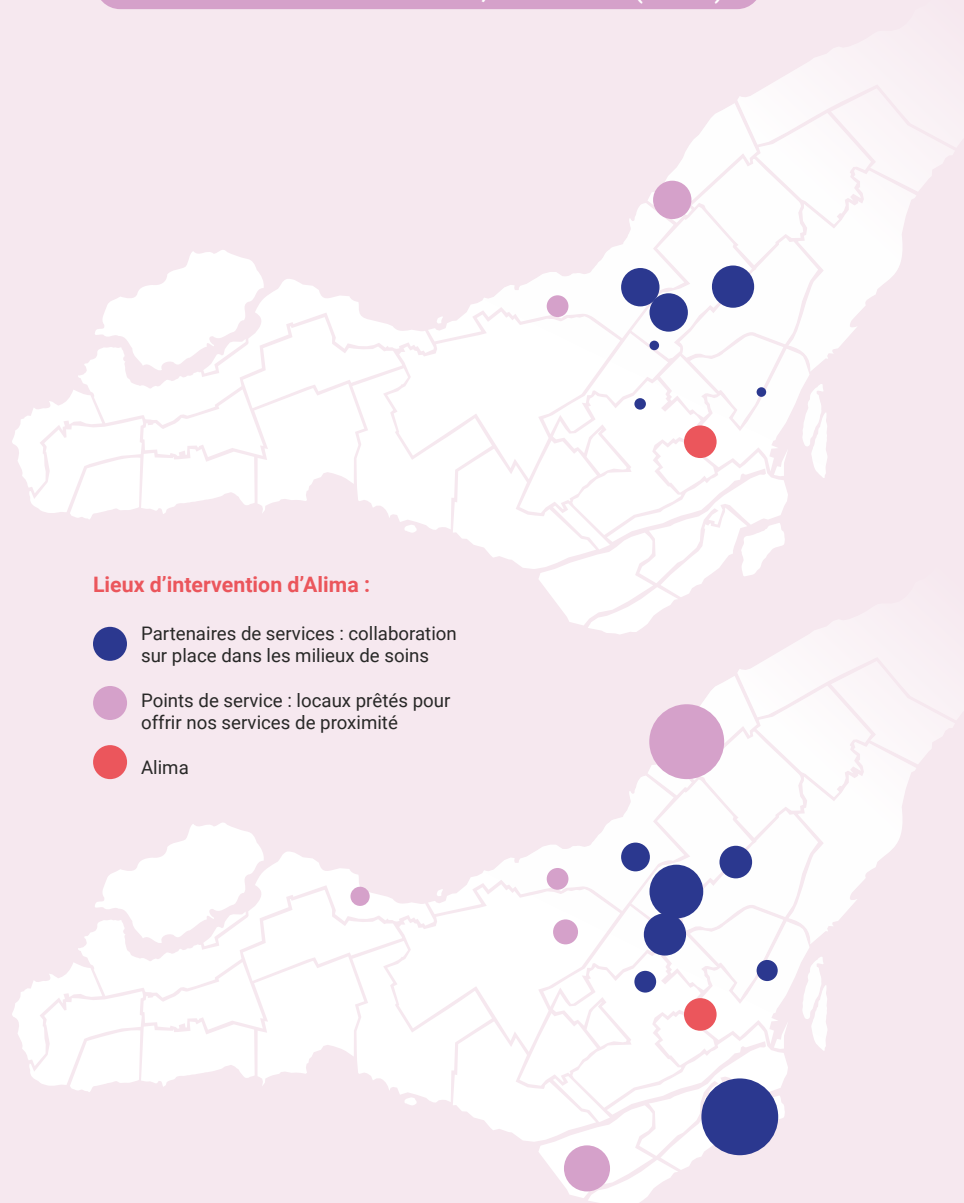
2022-2026

Ancrée à Montréal, Alima étend progressivement ses services pour rejoindre les femmes là où elles se trouvent. Cette croissance, amorcée depuis 2022, se poursuit aujourd'hui à travers de nouvelles collaborations et une présence accrue sur le territoire québécois. Cette croissance témoigne d'une volonté claire : grandir sans jamais perdre la proximité qui définit notre approche. Elle soulève également des réflexions importantes en matière de capacité organisationnelle, de maintien de la qualité des services et d'adaptation aux réalités régionales, qui continueront de guider les choix stratégiques des prochaines années.

Notre croissance sur le territoire

En quatre ans, la présence d'Alima sur le territoire québécois s'est considérablement élargie. Ce que les cartes illustrent mieux que les mots : une organisation qui grandit, sans jamais perdre de vue la proximité avec sa clientèle.

7 lieux d'intervention en 2022, 11 en 2026 (+57 %)



Lieux d'intervention d'Alima :

- Partenaires de services : collaboration sur place dans les milieux de soins
- Points de service : locaux prêtés pour offrir nos services de proximité
- Alima

2026

Montréal et Montérégie - Notre ancrage

Au-delà de Montréal, Alima accompagne maintenant une clientèle dans les trois secteurs de la Montérégie – plus particulièrement les secteurs Est et Ouest. En 2025-2026, ce sont 66 clientes qui ont bénéficié de services.

Québec - Une nouvelle collaboration

Grâce à un soutien financier, Alima a pu étendre ses services en partenariat avec la Clinique SPOT, une clinique qui accueille notamment les personnes sans couverture médicale. Ce service virtuel de nutrition sociale périnatale est spécifiquement dédié aux femmes ayant reçu un diagnostic de diabète gestationnel ; une clientèle souvent isolée, qui fait face à un délai d'attente avant son suivi médical et qui a besoin d'un soutien professionnel et accessible rapidement. Cette présence à Québec marque une étape importante dans le déploiement des services d'Alima au-delà de la grande région de Montréal.

Panier à provisions nutritif et économique



Depuis plusieurs décennies, Alima s'engage activement en matière de sécurité alimentaire grâce au Panier à provisions nutritif et économique (PPNE). Cet outil permet d'estimer le coût d'une alimentation équilibrée de base répondant aux besoins nutritionnels de différents groupes de la population québécoise, tout en suivant son évolution dans le temps. Les données recueillies constituent un levier important pour documenter les enjeux d'accès à une saine alimentation et soutenir des initiatives concrètes à l'échelle locale, régionale et provinciale.

Bien qu'ayant historiquement une portée principalement régionale, notamment à Montréal, le PPNE a connu au cours des dernières années un essor significatif grâce à la collaboration de plus de 35 partenaires.

Faits saillants :

Déploiement du projet dans cinq territoires de Montréal : Montréal-Nord, Saint-Léonard, Plateau-Mont-Royal, Pierrefonds-Roxboro et Parc-Extension

Mise en œuvre d'un projet pilote à portée provinciale qui permet :

L'accompagnement de quatre régions : Côte-Nord, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, Estrie et Mauricie-Centre-du-Québec

L'adaptation du panier à la communauté Anishnabe de Lac-Simon, incluant une visite sur le terrain

Le soutien à Eeyou Istchee (Baie-James) pour une collecte de données

Montréal

À Montréal, Alima a réalisé quatre relevés de prix, conformément à sa pratique annuelle. Un rapport détaillé a été publié à l'automne afin de faciliter la compréhension et l'utilisation des données.

Cette année, les données concernant les préparations commerciales pour nourrissons ont suscité une attention particulière, notamment en raison de leur hausse marquée de 129 % en moins de quatre ans. Ces constats ont été repris par l'Observatoire des tout-petits ainsi que par plusieurs médias, dont le Journal de Montréal.

Ces résultats illustrent l'importance de documenter l'évolution du coût des aliments de base et mettent en lumière les impacts de l'inflation sur les familles, en particulier les plus vulnérables. Ils renforcent également la pertinence du PPNE comme outil central de la mission d'Alima.

On parle de nous :

CFIM : « Un panier d'épicerie toujours plus cher aux îles » février 2026
[Un panier d'épicerie toujours plus cher aux îles - CFIM](#)

Journal de Montréal : « Les bébés paient le prix du choc inflationniste : préparations à +129 %, légumes à +9 % et des mères enceintes qui perdent du poids malgré les hausses salariales » octobre 2025

Présence de Julie Paquette au téléjournal avec Patrice Roy, octobre 2025

Nourrir la vie



Depuis 2011, Nourrir la vie propose aux intervenantes du milieu communautaire du contenu, des outils et des webinaires pour qu'elles se sentent mieux outillées à accompagner les familles en situation de vulnérabilité.

Une année centrée sur l'amélioration

Dans un souci constant de mieux soutenir les membres, l'année 2025-2026 a été marquée par plusieurs améliorations à la plateforme, notamment :

L'ajout de filtres linguistiques pour retrouver les outils traduits plus facilement

Une optimisation des pages de contenu, pour une expérience plus intuitive

Une mise à jour de la liste de membres pour conserver uniquement les membres actifs à la suite du changement de site en 2024

54 nouvelles traductions d'outils pour améliorer l'accessibilité auprès de la clientèle

Des collaborations précieuses

Toujours dans l'optique de répondre aux besoins des membres, cette année, Nourrir la vie s'est joint à de précieux partenaires, Médecins du Monde et le Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile, afin d'offrir des webinaires sur l'accompagnement des personnes issues de l'immigration. Cette initiative a réuni plus de 115 participantes œuvrant dans différents milieux.

Du contenu pertinent

Le sondage mené auprès des membres en février dernier révèle que :

100 % des répondantes sont satisfaites des contenus

74 % ont mis en application des connaissances acquises par le biais de Nourrir la vie

69 % ont utilisé des outils dans le cadre de leur accompagnement auprès des familles

« J'ai toujours eu confiance en vos publications qui semblent toujours pertinentes, claires et s'accordant aux dernières recommandations et avancées scientifiques reconnues. J'apprécie votre approche globale et accessible. » - Membre de Nourrir la vie

Évolution du nombre de membres depuis 2022

Année	Nombre de membres	Nombre d'organisations	Nombre de régions
2021-2022	131	63	16
2025-2026	341	95	16

La voix des mamans d'Alima

Chez Alima, les femmes que nous accompagnons sont beaucoup plus que des bénéficiaires de services, elles sont des actrices à part entière. Cette année, leurs voix ont résonné sur scène, dans des salles de discussion et à travers leurs mots. Trois moments forts qui illustrent la place que leur accorde Alima, et la confiance qu'elles lui accordent en retour.

Quand les mots deviennent scène

Pour sa première édition, le Théâtre Forum d'Alima a réuni plus de 40 membres de l'équipe, partenaires et clientes autour d'une expérience participative et collective.

Le Théâtre Forum est une approche participative qui donne voix aux expériences vécues. Pour cette première édition, les scènes ont été interprétées par des comédiennes professionnelles, à partir de réalités inspirées des parcours des femmes accompagnées par Alima. Structurée en plusieurs tableaux thématiques, la présentation a permis d'explorer différentes étapes et différents enjeux : l'arrivée dans un nouveau pays, l'incertitude face à la grossesse, la recherche de soutien, et la découverte de ses propres forces.

Dans un second temps, les clientes et employé.e.s ont été invité.e.s à monter sur scène afin de réagir aux situations présentées, proposer des alternatives et partager leurs perspectives. Cette interaction a enrichi la démarche en transformant la représentation en un espace d'échange vivant et collectif.

Pour l'équipe et les partenaires présents, ce moment a constitué bien plus qu'une performance : une occasion de mieux comprendre les réalités vécues, de renforcer les liens et de se reconnecter au sens profond de la mission d'Alima. Pour les participant.e.s, il s'agissait d'un espace sécurisant pour s'exprimer, se reconnaître dans les expériences partagées et contribuer à un témoignage collectif au service de toutes celles qui viendront après elles.



Influencer les décisions publiques

Sur invitation de la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP), 11 clientes d'Alima ont participé à un groupe de discussion portant sur l'accès à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour les enfants de parents issus de l'immigration récente. Leur mandat : valider des outils de sensibilisation sur les démarches d'inscription, en apportant leur vécu et leurs perspectives pour améliorer des ressources destinées à des familles qui leur ressemblent.

Une participation qui illustre bien la place qu'occupe Alima comme milieu de confiance. Un espace où la voix des clientes compte, y compris au-delà de ses murs.

Une voix pour celles que l'on n'entend pas

Sollicitée pour participer au recrutement de participantes, Alima a contribué à une étude portant sur les impacts médicaux et les coûts liés à l'absence de couverture de santé pendant la grossesse. Plus d'une centaine de femmes ont participé à cette collecte de données.

Les données recueillies serviront de base à un plaidoyer pour soutenir l'accès aux soins pour les femmes sans couverture médicale, une réalité peu documentée jusqu'ici, et pourtant lourde de conséquences pour la santé de la mère et de l'enfant.

Elles parlent, nous écoutons

« Thank you so much for everything. This means a lot for me and my family. Your organization is the best thing so far I have seen in Canada. » - Maman d'Alima

« Je suis venue chez Alima pour m'aider à donner le sein à mon bébé, et depuis, c'est le cas. Chaque jour, je suis reconnaissante. C'est un sentiment tellement fort de la voir téter et rassasiée juste avec mon lait. Je ne vous remercierai jamais assez. » - Kahina, maman d'Alice

« Je ne me suis jamais sentie jugée, au contraire, soutenue et écoutée. Votre bienveillance me fait vraiment du bien dans cette période de ma vie. » - Maman d'Alima

« Nouvellement arrivée au Canada, j'étais complètement déboussolée et incertaine lorsque j'ai appris ma grossesse. Manquant d'expérience et de connaissances, tout me paraissait nouveau. Karen m'a soutenue avec une immense gentillesse, une grande patience et de précieux encouragements. Ses conseils m'ont été d'un grand secours dans les moments difficiles, tant sur le plan émotionnel que pratique. Elle a véritablement changé ma vie et a apporté son soutien non seulement à moi, mais aussi à ma famille. » - Maman d'Alima



Une expertise qui rayonne

Alima contribue activement à l'avancement des connaissances et des pratiques.

Sur la scène scientifique

Le 10 mai 2025, notre nutritionniste et coordonnatrice des pratiques en nutrition sociale périnatale, Suzanne Lepage, a représenté Alima au congrès annuel de la Société canadienne de nutrition, tenu à Montréal. Accompagnée de Bénédicte Bisson-Fontaine et d'Alex Dumas de l'Université d'Ottawa, elle a présenté une conférence intitulée Social Nutrition : an approach to reducing health inequalities in the perinatal context. À travers des cas concrets, l'équipe a illustré comment la nutrition sociale périnatale constitue un levier puissant pour réduire les inégalités de santé dès les premiers moments de la vie.



Innover pour mieux accompagner

Alima a été approchée pour collaborer à Hub Grossesse, une nouvelle plateforme canadienne, destinée au grand public et portant sur les médicaments et la grossesse. Dans un premier temps, les clientes d'Alima ont été consultées sur leurs préférences afin d'orienter les contenus. Alima est ensuite devenue collaboratrice de la plateforme, contribuant notamment à la rédaction d'un contenu sur le choix d'une multivitamine pendant la grossesse.

Répondre aux besoins concrets

Dans le cadre des travaux de la Table en médecine fœto-maternelle, Alima a collaboré avec Anne-Sophie Morissette, chercheuse de l'Université Laval, à la création de capsules vidéo destinées aux femmes nouvellement diagnostiquées avec un diabète gestationnel. Le constat à l'origine du projet est clair : au Québec, le délai entre le diagnostic et le premier suivi médical est de deux à trois semaines, une période d'incertitude durant laquelle les femmes cherchent des informations qui peuvent s'avérer erronées et nuire à leur santé.

Ces capsules, disponibles dès le diagnostic, offrent une réponse fiable et bienveillante dans l'attente du suivi. Disponibles sur Diabète Québec, elles seront prochainement traduites en plusieurs langues. Un produit de qualité qui reflète bien l'expertise et les valeurs d'Alima.

Partager les savoirs

Cette année, Alima a développé un partenariat avec l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ) autour de trois webinaires portant sur des sujets au cœur de la pratique : le diabète de grossesse et l'insécurité alimentaire, la nutrition et l'allaitement, ainsi que la nutrition et la grossesse. Destinés en priorité aux nutritionnistes, ces contenus sont appelés à être partagés avec d'autres ordres professionnels en santé, élargissant ainsi le rayonnement d'Alima.

Mesurer notre impact

En partenariat avec Élise Carbonneau, chercheuse au Centre de recherche NUTRISS (INAF), ainsi que Julia Tardif, étudiante à la maîtrise, Alima participe à une recherche qualitative visant à documenter les impacts psychosociaux de l'approche de nutrition sociale périnatale auprès de la clientèle. Le projet s'est déployé en deux temps : cinq entrevues avec les intervenantes d'Alima, suivies de quinze entrevues individuelles avec des clientes.

La compilation et l'analyse des données débiteront à l'été 2026, et une publication est prévue à l'automne. Une démarche qui témoigne de la volonté d'Alima de mesurer et documenter rigoureusement la portée de son travail.

Une présence active au sein des instances clés

Alima s'implique activement dans plusieurs espaces de concertation, de gouvernance et de réflexion collective, en cohérence avec sa mission et son engagement envers les familles.

Alima est notamment membre de la Table québécoise sur la saine alimentation, du Collectif petite enfance, de la Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes, ainsi que du Chantier montréalais des tout-petits (Réseau Réussite Montréal) et de sa concertation en périnatalité.

Alima contribue également à divers conseils d'administration et comités, dont ceux de Moisson Montréal, de la Table de quartier Peter-McGill, du Conseil du système alimentaire montréalais, de la Table materno-fœtale, du comité expertes Olo et du comité de gouvernance participative du centre Sanaaq.

Par ces engagements, Alima participe activement aux réflexions collectives et à l'évolution des pratiques au bénéfice des familles.

Faire résonner la mission

Au-delà de l'accompagnement des femmes, Alima prend aussi la parole, rassemble, inspire et mobilise. Cette année, deux moments forts illustrent cette volonté de rayonner au-delà de ses murs.

75 ans d'engagement - un rendez-vous qui rassemble

Le 26 novembre dernier, Alima lançait la première édition de ce qui est appelé à devenir un rendez-vous annuel incontournable. À l'occasion du 75^e anniversaire de la méthode Higgins, approche pionnière en nutrition sociale périnatale au cœur de la mission d'Alima depuis les années 50, l'organisation a réuni des femmes inspirantes autour d'une thématique ombrelle porteuse : les inégalités touchant les femmes.

Trois voix, trois domaines, un fil conducteur : la santé, le sport et l'alimentation ont chacun été explorés à travers le prisme des inégalités vécues par les femmes aujourd'hui. Un moment de réseautage, d'échanges et de réflexion qui a mis en lumière 75 ans d'engagement d'Alima pour l'équité en santé, tout en donnant la parole à des femmes qui, dans leurs milieux respectifs, contribuent à faire avancer les choses.

Cet événement s'inscrit dans une vision à long terme : accroître le rayonnement et l'expertise d'Alima auprès du grand public et des personnes d'influence, et alimenter un dialogue social cohérent avec les valeurs et les actions de l'organisation. La deuxième édition est déjà prévue en mai 2026, autour du thème de la femme dans le sport de haute performance.



Ce panel a été rendu possible grâce à l'implication de collaboratrices et partenaires engagé.e.s.

Nous souhaitons remercier chaleureusement Fannie Dagenais, l'équipe de nutrition des Producteurs laitiers du Canada, Nathalie Choquette, Emmanuelle Meloche, l'agence LaSlide, ainsi que nos panélistes Katia Aubin, Isabelle Girard et Geneviève Comeau pour leur précieuse contribution.

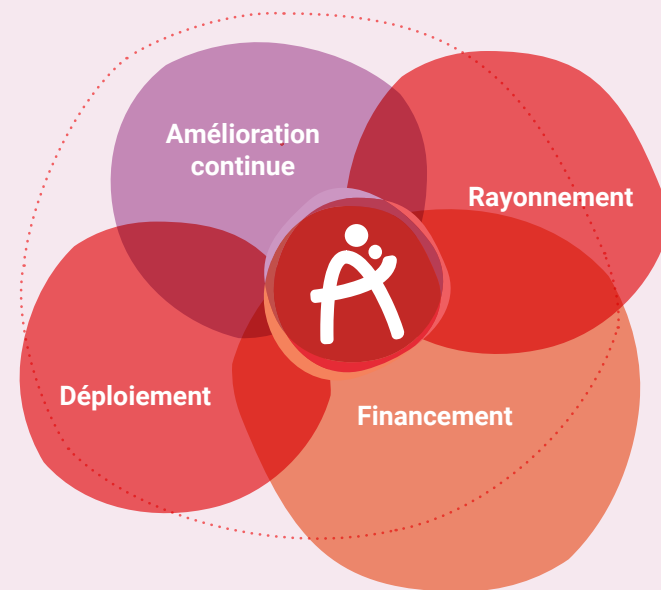
Consolider pour aller plus loin

Penser à l'avenir, dès maintenant

Une nouvelle planification stratégique

Au terme de la planification stratégique 2022-2026, Alima franchit une nouvelle étape. Les dernières années ont permis de consolider et de faire croître ses services, créant des bases solides pour orienter les actions à venir. Cette année marque un tournant important pour Alima, avec l'adoption d'une nouvelle planification stratégique qui guidera ses actions et priorités pour les trois prochaines années.

Fruit d'un exercice collectif de réflexion, cette démarche témoigne d'une volonté claire : consolider les acquis, assurer la continuité des services et se projeter avec ambition dans l'avenir. Fidèle à sa mission, Alima renforce ainsi sa capacité à répondre aux besoins évolutifs des familles, tout en affirmant son rôle au sein de la communauté.



Une gouvernance qui demeure forte

Alima est heureuse d'accueillir **Michèle Doura** et **Réjean Lévesque** au sein de son conseil d'administration. Leur engagement et la richesse de leurs expertises viennent compléter la gouvernance de l'organisation et soutenir son développement. Leur contribution permet d'accompagner Alima dans ses réflexions stratégiques et les défis à venir.

Créer des espaces pour mieux accompagner

Une cuisine communautaire prend vie

Cette année, un projet porteur a vu le jour avec la transformation d'un espace au sous-sol en une cuisine communautaire.

Bien plus qu'un simple aménagement, ce nouvel espace a été pensé comme un lieu de partage, d'apprentissage et de soutien pour les mamans d'Alima et les familles du quartier. Il permettra de développer davantage d'activités liées à l'alimentation, tout en favorisant la création de liens et d'un sentiment d'appartenance.



Maison Higgins - Bâtir pour demain

Alima a également franchi une étape importante avec le début du chantier de la Maison Higgins. Ce projet structurant et nécessaire s'inscrit dans une vision à long terme visant à préserver les services offerts, tout en répondant à des besoins concrets en matière de sécurité, de fonctionnalité et de qualité des espaces.

Il vise à offrir un environnement sécuritaire, tant pour le personnel que pour les mamans et leurs familles, tout en préservant le caractère chaleureux et convivial de cette maison historique.

Les travaux amorcés cette année marquent le début d'une transformation significative qui contribuera à soutenir le développement futur de l'organisation.



Des humains au cœur de tout

45 ans d'engagement - une histoire marquante

Il y a des engagements qui marquent une organisation. Cette année, Alima souligne avec fierté et gratitude les **45 ans de service de France Proulx, nutritionniste.**

Au fil de ces décennies, France a incarné avec constance les valeurs d'Alima : bienveillance, excellence et plaisir. Elle a marqué tant l'équipe que les milliers de mamans qu'elle a côtoyées. Son parcours témoigne d'un engagement remarquable et d'une présence profondément humaine, qui ont contribué à faire d'Alima ce qu'elle est aujourd'hui.

Merci, France, pour ces années de dévouement et pour l'impact précieux que tu continues d'avoir.



Prendre soin de celles qui accompagnent

Chez Alima, prendre soin des autres commence par prendre soin de soi.

Cette année, **Marie Lépine** a offert à l'équipe plusieurs séances de yoga, créant des espaces de pause et de ressourcement au cœur d'un quotidien engagé. Ces moments ont permis de ralentir, de se recentrer et de renforcer l'équilibre individuel et collectif.

Dans le même esprit, le comité bien-être a organisé une journée de cueillette de pommes, offrant à l'équipe une occasion de se rassembler dans un esprit de légèreté et de convivialité. Une parenthèse chaleureuse qui incarne les valeurs de plaisir et de bienveillance qui animent Alima au quotidien.

Les bénévoles d'Alima - un engagement précieux

Chaque année, Alima tient à souligner l'engagement exceptionnel de ses bénévoles qui donnent de leur temps et de leur cœur : Alexandre, Anaïs, Anna, Amelita, Brigitte, Claire, Félix, Émile, Hélène, Jackie, Joseph, Julie T., Kate, Keisha, Kim Thoa, Maria B., Mélanie, Micheline B., Micheline F., Mimosa, Ozioma, Sofia A., Sofia L., Sonia, Stéphanie P., Valentina, Immobilier Gestimpros, Nikon Optical Canada, Pratt & Whitney Canada, SunLife.

Ensemble, ils et elles ont contribué à **plus de 300 heures** au service de la mission d'Alima.

Merci pour votre dévouement et votre présence si précieuse à nos côtés.



La relève en action

Chaque année, Alima accueille des stagiaires qui contribuent activement à sa mission tout en développant leurs compétences dans un milieu riche et engagé.

Cette année, la bourse Jean-Marie Moutquin a été remise à **Aude Ste-Marie**, stagiaire s'étant particulièrement démarquée par la qualité de son implication, son professionnalisme et sa sensibilité auprès des familles accompagnées.

Cette reconnaissance souligne non seulement son parcours exceptionnel, mais également l'importance qu'accorde Alima à la formation de la relève et au partage des savoirs.



Ils rendent tout cela possible

Grâce à l'engagement de nos partenaires, Alima a pu offrir cette année un soutien alimentaire et matériel essentiel à sa clientèle. Ces contributions concrètes renforcent notre action terrain et participent directement au mieux-être des familles accompagnées.

Un soutien alimentaire structurant

Moisson Montréal a remis à Alima un total de 11 963 kg de denrées alimentaires, représentant une valeur de 94 388 \$.

En collaboration avec la Fondation Olo, nous avons maintenu une aide nutritionnelle essentielle :



10 142 coupons de lait

5 662 coupons de légumes congelés

3 918 coupons œufs

1 154 coupons de pain

995 coupons de tofu

477 coupons de pommes

160 boîtes de multivitamines prénatales

D'autres contributions ont également permis de soutenir directement les familles :

Carte proximité (Carrefour solidaire) : 6 800 \$

Chèques de la Gazette : 14 950 \$ remis à 115 familles

Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent : 400 \$ en cartes et titres de transport

Fondation de la Visite : des layettes

Des dons en biens qui répondent aux besoins concrets

Plusieurs partenaires et donateurs ont contribué à améliorer le quotidien des familles grâce à des dons matériels essentiels :

Trudeau Corp : 600 ouvre-boîtes

Metro Richelieu inc. : 200 cartes-cadeaux (une valeur de 10 000 \$)

Prestilux : 1 600 produits en soin

Groupe Spinelli : 39 kg d'articles chouchou (couches, vêtements et accessoires pour bébé)

Make My Belly Fit : extensions pour manteaux

Institut-Hôpital neurologique de Montréal : sachets réfrigérants

Fondation AGF : collecte de denrées et d'articles pour bébé

Ces contributions, auxquelles s'ajoutent de nombreux dons individuels, représentent une valeur significative et répondent à des besoins immédiats et concrets.

Une mobilisation collective inspirante

La solidarité de la communauté s'est également manifestée à travers diverses initiatives de collecte et de soutien :

Paroisse Saint Edmund of Canterbury : 6 263 couches, 3 184 lingettes, 31 kg de vêtements pour bébé, ainsi que des chaussures et jouets

CHM Communications : Environ 50 jouets et 10 habits de neige

Groupe Spinelli : Don de 10 000 \$, en complément de leurs dons matériels

Fondation AGF : Don de 1 200 \$, en complément de leurs dons matériels

Téléfilm Canada : Don de 1 954 \$

Ces gestes témoignent d'un engagement collectif précieux envers les familles accompagnées par Alima.

Remerciements

Fidèles à nos engagements, tournés vers demain, nous avons pu poursuivre notre mission auprès des femmes enceintes en situation de vulnérabilité, grâce au soutien indéfectible de nos partenaires. Leur appui nous a permis de maintenir le cap, de faire vivre nos projets phares et de renforcer notre ancrage sur le terrain.

Nous leur adressons notre profonde gratitude, et remercions tout particulièrement :

PARTENAIRES FINANCIERS

Agence de santé publique du Canada	Direction régionale de santé publique de Montréal
Centraide du Grand Montréal	Fondations privées
Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre	Fondation Choquette Legault
Ministère de la Santé et des Services sociaux	Ville de Montréal

Campagne de fin d'année

Cette année, Alima a relevé le défi de hausser son objectif de la Campagne des fêtes à **80 000 \$**, un pari ambitieux soutenu par une vidéo promotionnelle et une présence accrue sur les médias sociaux.

Cette vidéo a notamment été réalisée grâce à l'implication généreuse des vidéastes bénévoles, Juliette Patterson et Renaud Landry Proulx. Résultat : 74 000 \$ amassés, soit 92 % de l'objectif.

Une performance remarquable qui témoigne de la générosité de la communauté et de la confiance grandissante envers la mission d'Alima.

Il s'agit également d'une progression de 18 420 \$ par rapport à la campagne de l'an dernier.

Dons in memoriam / Legs

En leur mémoire, des dons ont été versés à Alima :

Colette Lortie
René Desrosiers
Claire Lefebvre Paré
Normand Bousquet
Hélène Leylekian



Une équipe engagée, au quotidien

Conseil d'administration

Présidente Roxane Girard Gestionnaire dans le secteur culturel | **Vice-présidente Isabelle Tremblay**, Psychologue organisationnelle, EVOQ Architecture | **Trésorier Réjean Lévesque**, Professionnel de la communication | **Secrétaire Johanne Côté**, ASC. Directrice générale retraitée | **Administratrices Dre Astrid Bicomumpaka Shema**, Médecin, Hôpital Pierre-Le-Gardeur • **Me. Gabrielle Marquis-Beaudoin**, Avocate, Bureau d'aide juridique Sud-Ouest • **Jocelyne Pinsonneault** Gestionnaire conseil • **Marie-Josée Côté**, Directrice, Affaires gouvernementales et Politiques publiques, Propulsion Québec • **Michèle Doura**, Gestionnaire de programme - Programme alimentaire mondial, Nations Unies

Nos comités

Statutaires

Comité de gouvernance

Dre Astrid Bicomumpaka Shema, Médecin, Hôpital Pierre-Le-Gardeur • **Johanne Côté**, ASC. Directrice générale retraitée • **Julie Paquette**, MBA, Dt.P., Directrice générale, Alima

Comité des finances

Julie Paquette, MBA, Dt.P., Directrice générale, Alima • **Maxime Joly**, CPA • **Réjean Lévesque**, Professionnel de la communication • **Roxane Girard**, Gestionnaire dans le secteur culturel

Comité de la gestion des ressources humaines et des mises en nomination

Johanne Côté, ASC. Directrice générale retraitée • **Elisabeth Gauthier**, Procureure en relation de travail et SST, Ville de Laval • **Isabelle Tremblay**, Psychologue organisationnelle, EVOQ Architecture • **Julie Paquette**, MBA, Dt.P., Directrice générale, Alima • **Roxane Girard**, Gestionnaire dans le secteur culturel • **Stéphanie Tremblay**, M.Sc., Dt.P., Directrice programmes et impact social, Alima

Comité des communications et financement

Annie Langlois, Associée, Massy Forget Langlois relations publiques • **Caroline Khoury**, Directrice marketing, partenariats, programmes et expérience client, CEPSUM | Carabins • **Jocelyne Pinsonneault**, Gestionnaire conseil • **Julie Paquette**, MBA, Dt.P., Directrice générale, Alima • **Marie-Josée Côté**, Directrice, Affaires gouvernementales et Politiques publiques, Propulsion Québec • **Olivia Borgatta**, Conseillère en communication, Alima • **Réjean Lévesque**, Professionnel de la communication

Ad hoc

Comité Maison Higgins

Jocelyne Pinsonneault, Gestionnaire conseil • **Julie Paquette**, MBA, Dt.P., Directrice générale, Alima • **Roxane Girard**, Gestionnaire dans le secteur culturel

Comité de suivi du plan stratégique

Dre Astrid Bicomumpaka Shema, Médecin, Hôpital Pierre-Le-Gardeur • **Johanne Côté**, ASC. Directrice générale retraitée • **Jocelyne Pinsonneault**, Gestionnaire conseil • **Julie Paquette**, MBA, Dt.P., Directrice générale, Alima • **Roxane Girard**, Gestionnaire dans le secteur culturel

Comité Équité, Diversité et Inclusion

Catherine Vézina, Dt.P., Chargée de projet et rédactrice, Nourrir la vie • **Me. Gabrielle Marquis-Beaudoin**, Avocate, Bureau d'aide juridique Sud-Ouest • **Julie Paquette**, MBA, Dt.P., Directrice générale, Alima • **Michèle Doura**, Gestionnaire de programme - Programme alimentaire mondial, Nations Unies

Personnel

Catherine Vézina, Dt.P., Chargée de projet et rédactrice, Nourrir la vie • **Claude Bachand**, M.Sc., Chargée de projet • **Julie Delorme**, M.Sc., Dt.P., Chargée de projet, Panier à provisions nutritif et économique • **Julie Paquette**, MBA, Dt.P., Directrice générale • **Maria Hiriart**, M.S. Ed., Coordinatrice de l'administration • **Merly Judith Montero Espitaleta**, Responsable de l'accueil • **Olivia Borgatta**, Conseillère en communication • **Stéphanie Tremblay**, M.Sc., Dt.P., Directrice programmes et impact social • **Tammy Tran**, Dt.P., Coordinatrice des services aux familles

Nutritionnistes

Andréa McCarthy, M.Sc., Dt.P. • **Aurélien Dufresne**, Dt.P. • **Calila Tardif**, Dt.P. • **Catherine Labelle**, Dt.P., IBCLC • **Dina Salonina**, Dt.P., ÉAD • **France Proulx**, Dt.P., psychologue (M.A.) • **Isabelle Dubé**, Dt.P., membre du Registre des droits acquis de l'OTSTCFQ • **Karen Madeiros**, Dt.P. • **Suzanne Lepage**, Dt.P., Coordinatrice des pratiques

Intervenante sociale et communautaire
Lorraine Fréchette-Doyon

Consultante en lactation et périnatalité
Selma Buckett, IBCLC

Personnes collaboratrices

Catherine Savard, M.Sc., Dt.P. • **Maxime Joly**, CPA • **Mounia Benmamar**, adjointe administrative • **Emmanuelle Meloche**, réseaux sociaux

Stagiaires

Baccalauréat en nutrition, Université McGill **Kate Pang**, **Zeina El Helou** | Baccalauréat en nutrition, Université de Montréal **Aude Ste-Marie**, **Delphine Stebenne-Tanguay** | Maîtrise en santé publique, Université de Montréal **Dam El Sourour Harfouch** | Secrétariat médical, Collège Supérieur de Sherbrooke **Lamia Djellaoui**, **Nadira Slamani**, **Ouerdia Homrani** | Secrétariat médical, Collège Cestar, Campus Longueuil **Fama Mbengue**



Alima

Centre de nutrition sociale périnatale

Alimente l'espoir depuis 1879

Montage visuel et illustrations
Agence La Slide

Impressions
PGI Impressions