2727 COWORKING / RECHERCHE ET CONSEILS PRATIQUES

Tirer son lait en coworking à Montréal : pièce, frigo, réserver

> Find a practical home for your work at 2727 Coworking in Montreal. Explore private offices, day workspaces and meeting rooms, plus business-address and virtual-mailbox services for your company.

Publié par 2727 Coworking · 2026-11-17 · tirer son lait coworking montréal · salle d'allaitement coworking · tirer son lait au travail québec · tire-lait au travail · lait maternel frigo bureau · coworking mère allaitante · réserver salle privée coworking · retour de congé parental

Article original : https://2727coworking.com/articles/fr/tirer-lait-coworking-montreal-piece-rangement-reservations



Dans cet article

1. Sommaire
2. Introduction et contexte
3. Définir le besoin, les rôles et le temps hors domicile
4. Quelles pièces conviennent : taxonomie et vérifications
5. Accès, réservation et ce que les espaces montréalais documentent
6. Rangement et trajet du lait : consignes, écarts entre sources, partage du réfrigérateur
7. Cadre juridique : autonome, salariée et fournisseur
8. Mettre en place : de la visite à la journée d'essai
9. Analyse des données et des preuves
10. Implications et orientations futures
11. Foire aux questions (FAQ)
12. Conclusion

Sommaire

Tirer son lait en coworking à Montréal relève d'abord de l'organisation d'une journée : une pièce utilisable aux bons moments, un accès dont la personne est certaine, un rangement du lait qui respecte les consignes à jour et une entente claire avec les personnes qui décident. Cet article propose une grille « besoin, pièce, accès, rangement, journée réalisable » à utiliser pendant une visite, sans recommandation médicale et en respectant tous les choix d'alimentation. Parmi les six fournisseurs montréalais dont les pages publiques ont été lues en novembre 2026, une seule offre décrit une pièce « pour nouveaux parents », verrouillable ((www.wework.com)); les autres pages consultées mentionnent surtout des cabines, des salles réservables ou une salle de détente, ce qui ne prouve rien sur ce qui existe réellement sur place et doit se confirmer par écrit ((www.montrealcowork.com)).

Côté données, la consultation du Mouvement allaitement du Québec (rapport de décembre 2023, tenue du 10 avril au 15 mai 2023) a recueilli **1 336 réponses** ((mouvementallaitement.org)). À la question sur les aménagements au travail, **123 répondantes sur 767 (16 %)** en signalaient ((mouvementallaitement.org)); certaines n'en avaient pas besoin ((mouvementallaitement.org)). Ce résultat décrit cet échantillon, pas un besoin non comblé de 84 %, ni la demande montréalaise de bureaux. Parmi les 118 répondantes ayant un aménagement détaillé, un peu plus de la moitié (**51 %**) disposaient d'un espace réfrigéré ((mouvementallaitement.org)).

Sur le plan juridique, aucune pause d'allaitement n'a été relevée dans la Loi sur les normes du travail consultée; la règle fédérale de pauses non rémunérées vise les milieux de travail sous réglementation fédérale ((www.canada.ca)). Le programme « Pour une maternité sans danger » de la CNESST vise les dangers physiques du travail, non la location d'un bureau ((www.cnesst.gouv.qc.ca)), et exclut les travailleuses autonomes dont l'entreprise n'est pas une personne morale ((www.cnesst.gouv.qc.ca)). La Commission des droits de la personne décrit l'accommodement comme une démarche individuelle et collaborative ((www.cdpdj.qc.ca)). Toute conclusion juridique précise doit être revalidée auprès d'une personne qualifiée.

Pour le rangement, l'INSPQ (page mise à jour le **17 février 2026**) rappelle que les durées de conservation ne s'additionnent pas ((www.inspq.qc.ca)); les durées affichées diffèrent entre l'INSPQ, la Société canadienne de pédiatrie et les CDC américains ((soinsdenosenfants.cps.ca)) ((www.cdc.gov)). Côté coûts, la TPS de **5 %** ((www.revenuquebec.ca)) et la TVQ de **9,975 %** donnent un facteur combiné de **1,14975** sur un prix hors taxes, soit **316,18 $** pour un poste flexible affiché 275 $ plus taxes ((www.montrealcowork.com)). La méthode en huit étapes va du besoin à la journée d'essai.

Introduction et contexte

Pour les professionnelles indépendantes, les fondatrices et les salariées de petites équipes hybrides, la question pratique est de savoir si une journée hors domicile est compatible avec l'expression de leur lait. La réponse dépend d'un enchaînement : le besoin choisi, la pièce réellement disponible, l'accès (clé, carte, réservation, priorité), le rangement et le trajet du lait, puis l'horaire. Cet article le traite comme un audit opérationnel de location d'espace de travail.

Il ne donne aucun avis médical, ne promeut pas l'allaitement et ne traite ni les prestations du Régime québécois d'assurance parentale (RQAP), ni les sorties avec bébé. Le RQAP est un régime de prestations ((www.rqap.gouv.qc.ca)); les revenus et les prestations relèvent d'un autre sujet. Tous les choix d'alimentation sont respectés; la confidentialité décrite ici répond au choix de chacune et n'implique jamais que l'allaitement direct doive être caché ou limité à une salle.

L'éditeur de cet article, 2727coworking.com, est un fournisseur montréalais de postes de travail, de bureaux privés, de salles de réunion, de domiciliation virtuelle et d'adresses d'affaires. Il ne figure pas dans le tableau 2 : aucun de ses espaces n'a été audité aux fins de cet article, aucune installation d'allaitement ni aucun équipement n'est présumé, et ses pages ne servent pas de sources : toutes les citations renvoient à des tiers.

Deux limites cadrent la lecture : la seule étude québécoise retenue est une consultation en ligne à l'échantillon déséquilibré, et les pages de fournisseurs montrent ce qui est annoncé, pas ce qui se passe à 14 h un mardi. Les textes juridiques cités s'affichaient à jour au 15 octobre 2026 ((www.legisquebec.gouv.qc.ca)).

Définir le besoin, les rôles et le temps hors domicile

Le besoin est choisi par la personne, pas par un barème

Aucune fréquence universelle d'expression du lait n'est retenue ici. Les fiches de santé publique parlent de discuter, avant le retour, de l'horaire, de la pièce et de l'accès à un réfrigérateur plutôt que d'imposer un calendrier. La fiche du CIUSSS de l'Estrie invite à communiquer avec la gestionnaire avant le retour ((www.santeestrie.qc.ca)) et liste parmi les points à discuter un espace pour exprimer et conserver le lait ((www.santeestrie.qc.ca)), avec un réfrigérateur accessible ((www.santeestrie.qc.ca)). Les CDC américains proposent la même conversation préalable (espace privé, conservation, nettoyage) ((www.cdc.gov)).

Le calendrier individuel du tableau 1 ne contient donc que les créneaux choisis avec la ou le professionnel de santé. Le rapport du Mouvement allaitement du Québec rappelle aussi que plusieurs répondantes n'ont pas eu besoin d'aménagements au retour au travail ((mouvementallaitement.org)) : pour certaines, la solution est une organisation de journée plutôt qu'une pièce.

Trois rôles, trois décideurs

Le besoin se négocie différemment selon le statut :

- **Membre autonome** : elle choisit l'espace, négocie avec le fournisseur et supporte le coût; la Loi sur les normes du travail vise la personne qui travaille pour un employeur et a droit à un salaire ((www.legisquebec.gouv.qc.ca)).
- **Salariée d'une petite équipe hybride** : l'employeur ou la gestionnaire décide des heures et du budget de l'espace.
- **Fournisseur du local** : il contrôle la pièce, les réservations, le réfrigérateur partagé, le ménage et l'accès hors des heures de réception.

Pour chaque ressource, la fiche de visite note qui décide et qui peut la garantir; le point sensible est la ressource qui dépend d'un tiers.

Calculer le temps hors domicile

La formule est simple : temps hors domicile = trajet aller + présence + trajet retour, auquel s'ajoute le temps d'accès et d'installation constaté lors de la visite (marche jusqu'à la pièce, déverrouillage, installation du matériel). Elle ne prédit rien sur la physiologie. Pour l'ordre de grandeur du trajet, Statistique Canada rapporte une durée moyenne de **27,0 minutes** dans la région métropolitaine de Montréal en 2021 ((www150.statcan.gc.ca)), moyenne de population qui ne remplace pas le trajet réel de la personne; les personnes qui travaillent surtout à domicile n'y sont pas comptées ((www150.statcan.gc.ca)).

(Exemple hypothétique) Une pigiste prévoit 8 heures de présence (480 minutes) et un trajet de 27 minutes dans chaque sens : 27 + 480 + 27 = **534 minutes, soit 8 h 54** hors domicile, avant les marges d'installation et de déplacement dans l'édifice. Le temps d'accès constaté s'ajoute à chaque créneau; le calcul sert à voir la journée, pas à évaluer une personne.

Quelles pièces conviennent : taxonomie et vérifications

Cinq types de pièces, aucune réponse automatique

Cinq catégories reviennent, et aucune ne doit être décrite d'office comme une installation appropriée :

- **Pièce dédiée aux parents ou à l'allaitement** : la catégorie la plus proche du besoin. **WeWork** décrit, dans l'un de ses sites montréalais, un espace désigné, privé et verrouillable pour les nouveaux parents ((www.wework.com)).
- **Salle de réunion réservable** : elle peut convenir si elle est disponible à chaque besoin. Le cadre américain (étranger au Québec, cité à titre de comparaison) l'admet si la salle est disponible à chaque fois ((www.dol.gov)).
- **Cabine téléphonique** : conçue pour des appels téléphoniques et vidéo; elle ne convient à l'expression du lait que si elle passe les vérifications ci-dessous.
- **Bureau fermé** : un bureau privé peut offrir une porte, mais certains sont à cloisons vitrées ((www.montrealcowork.com)). Porte fermée ne signifie donc pas absence de vue à travers le vitrage.

- **Toilettes** : elles ne sont pas une solution présumée. Le cadre américain précise qu'une salle de bain, même privée, n'est pas un lieu permis ((www.dol.gov)), et la santé publique de la région de York (Ontario) juge une salle de toilette jamais appropriée ((york.ca)).

Une salle de détente ou de sieste (par exemple la « Zen Room » d'un café-coworking du Vieux-Montréal, décrite comme une pièce tranquille pour faire une pause ((crewcollectivecafe.com)) ou une cabine de sieste ((www.montrealcowork.com))) n'est pas équivalente à une pièce d'expression du lait.

Les huit vérifications de la visite

Chaque attribut se constate sur place :

- **Fermeture** : porte verrouillable de l'intérieur et indicateur d'occupation; l'Institut américain des architectes recommande un verrou avec indicateur ((www.aia.org)), et le cadre américain une porte verrouillable ou un écriteau « en usage » ((www.dol.gov)).
- **Vitrage et caméras** : regarder à travers les parois, noter les caméras et demander si elles peuvent être bloquées; le cadre américain l'exige pendant la pause ((www.dol.gov)), mais ce n'est pas une règle québécoise.
- **Risques d'entrée** : passage fréquent, badge ouvert à des tiers, personnel d'entretien.
- **Siège et surface** : un siège et une surface autre que le sol ((www.dol.gov)).
- **Prise électrique** : utile si le matériel est branché ((www.dol.gov)); un employeur ontarien la prévoit dans sa politique ((haldimandcounty.ca)). Les instructions du matériel priment.
- **Point d'eau** : un évier à proximité facilite le nettoyage ((www.dol.gov)).
- **Ménage** : à qui revient le nettoyage? Les CDC recommandent, pour un tire-lait partagé, de nettoyer les commandes, l'interrupteur et le comptoir ((www.cdc.gov)).
- **Priorité et occupation** : une salle partagée suppose un système de réservation ou un tableau extérieur ((www.aia.org)).

Grille d'audit : besoin, pièce, ressource, responsable, preuve, secours

Le tableau 1 ci-dessous sert de fiche de visite : chaque ligne relie un besoin choisi à une ressource, nomme qui peut la garantir, indique la preuve à obtenir et prévoit une solution de secours. Les colonnes « Preuve » et « Secours » sont des suggestions de méthode, pas des exigences légales.

Besoin choisi	Ressource à vérifier	Personne responsable	Preuve à obtenir	Solution de secours
Intimité choisie	Porte verrouillable, indicateur d'occupation, vitrage, caméras	Fournisseur	Constat sur place; confirmation écrite	Autre pièce ou créneau réservé
Pièce disponible aux créneaux choisis	Réservation, priorité, durée d'occupation	Fournisseur (règles), personne (réservation)	Règles écrites; calendrier	Salle de remplacement; autre créneau

Besoin choisi	Ressource à vérifier	Personne responsable	Preuve à obtenir	Solution de secours
Confort et installation	Siège, surface, prise ((www.dol.gov)) ((www.dol.gov))	Fournisseur	Photo prise lors de la visite	Matériel autonome selon les instructions du fabricant
Nettoyage	Point d'eau, ménage de la pièce ((www.dol.gov))	Fournisseur (pièce), personne (matériel)	Description écrite du ménage	Pièces de rechange; lavage à domicile ((www.cdc.gov))
Rangement du lait	Réfrigérateur partagé ou glacière, étiquetage discret ((www.santeestrie.qc.ca))	Fournisseur (frigo), personne (contenants)	Règles du frigo; heures d'accès	Glacière avec blocs réfrigérants ((www.cdc.gov))
Accès hors heures	Badge, heures de la réception	Fournisseur	Heures d'accès écrites	Venir pendant les heures de réception
Visiteurs et enfants	Règles distinctes de l'usage sans bébé ((bibliotheques.uqam.ca))	Fournisseur	Texte de la politique	Exception écrite ou autre pièce
Entente de travail (salariée)	Heures, budget d'espace, accès	Employeur ((www.cdpdj.qc.ca))	Courriel de confirmation	Révision après la journée d'essai

Une ligne sans preuve reste une demande non résolue, à reporter sur la fiche de visite. Là où le fournisseur est seul responsable (intimité, vitrage), la confirmation écrite pèse le plus.

Accès, réservation et ce que les espaces montréalais documentent

Comment l'accès se règle ailleurs

Les établissements d'enseignement fournissent des exemples concrets de mécanismes d'accès, avec des limites utiles à connaître. L'espace parent étudiant de l'**UQAM** est ouvert sans réservation pendant les heures de la Bibliothèque centrale ((bibliotheques.uqam.ca)), propose un coin allaitement avec fauteuil et chauffe-biberon ((bibliotheques.uqam.ca)) et fixe une capacité maximale de 4 adultes et 4 enfants ((bibliotheques.uqam.ca)). Il précise toutefois qu'un parent seul ne peut utiliser cet espace ((bibliotheques.uqam.ca)) : l'équipement existe, mais l'admissibilité est conçue pour des parents accompagnés de leurs enfants. Ce n'est ni une solution commerciale ni une recommandation de lieu : l'exemple montre pourquoi l'équipement et l'admissibilité se vérifient séparément.

HEC Montréal aménage des salles d'allaitement dans chacun de ses édifices ((www.hec.ca)). L'**Université Métropolitaine de Toronto** utilise une inscription puis une carte d'accès ((www.torontomu.ca)), demande de libérer la pièce une fois terminé ((www.torontomu.ca)) et n'y offre pas de réfrigération ((www.torontomu.ca)). L'**Université Laval** annonçait en 2016 un formulaire annuel ((nouvelles.ulaval.ca)). Ces mécanismes forment une liste de questions à poser, non un standard.

Ce que disent les pages publiques de six fournisseurs

Le tableau 2 résume ce que des pages publiques consultées en novembre 2026 affichent, pour six fournisseurs montréalais. Il ne s'agit pas d'un classement : un élément absent d'une page n'y a pas été relevé, ce qui ne prouve pas qu'il n'existe pas.

Le tableau 2 ci-dessous compare, pour chaque fournisseur, les formules et prix publiés, la pièce ou le local pertinent mentionné, l'accès et le rangement.

Fournisseur	Formules et prix publiés	Pièce ou local pertinent mentionné	Accès et réservation	Rangement du lait
WeWork (1010 Sainte-Catherine Ouest)	Bureau privé de 2 personnes à partir de 740 $ par mois, sur engagement de 12 mois, plus taxes ((www.wework.com))	Espace désigné, privé et verrouillable pour nouveaux parents ((www.wework.com))	Heures de réception de 8 h à 17 h affichées; accès des membres hors de ces heures non précisé sur la page	Réfrigérateur et évier mentionnés dans la description de la pièce parents
Regus (Montréal)	Tarifs « à partir de » datés de novembre 2026 ((www.regus.com)); engagement de 24 mois pour le poste dédié ((www.regus.com))	Bureaux privés sur demande ((www.regus.com)); aucune pièce d'allaitement relevée dans les extraits lus	Poste dédié sans réservation préalable ((www.regus.com))	Non mentionné sur la page consultée
ECTO (Plateau)	Poste flexible 200 $ par mois sur 6 mois, 4 heures de réunion incluses ((ecto.coop)); jour 30 $	Cabines téléphoniques ((ecto.coop)); salle de 4 à 6 personnes ((ecto.coop))	Poste fixe avec accès 24/7 ((ecto.coop)); passes de jour du lundi au vendredi de 9 h à 17 h ((ecto.coop))	Cuisine équipée mentionnée; règles du frigo non précisées
Crew Collective & Café (Vieux-Montréal)	Poste flottant 300 $ par mois, poste dédié 675 $, bureau privé dès 6 000 $ ((crewcollectivecafe.com)); traitement des taxes non indiqué	« Zen Room » tranquille ((crewcollectivecafe.com)); pièces semi-fermées pour appels ((crewcollectivecafe.com)); cabines de 3 à 6 personnes ((crewcollectivecafe.com))	Accès 24/7 pour le poste dédié ((crewcollectivecafe.com)); réservation à confirmer auprès du fournisseur	Cuisine meublée mentionnée
Montréal CoWork (Plateau)	Poste flexible dès 275 $ par mois plus taxes ((www.montrealcowork.com)); bureau d'équipe dès 400 $ par poste plus taxes ((www.montrealcowork.com))	20 cabines insonorisées en accès libre ((www.montrealcowork.com)); cabine de sieste ((www.montrealcowork.com)); cloisons vitrées dans les bureaux d'équipe	Accès 24/7 par badge pour les bureaux privés ((www.montrealcowork.com)); tarif de salle différent hors des heures de réception ((www.montrealcowork.com))	Espace cuisine équipé mentionné
Halte 24-7	Poste en aire ouverte dès 249 $ par mois ((halte24-7.com)); bureau fermé dès 850 $ ((halte24-7.com)); taxes non précisées	Salle de conférence à l'heure; aucune pièce d'allaitement relevée dans les extraits lus	Détails d'accès à confirmer	Non mentionné sur la page consultée

Le tableau est surtout une carte de questions. Les pages lues ne publient pas de fenêtre de réservation ni de conditions d'annulation de façon uniforme; ces éléments s'obtiennent par écrit. Les prix, hors taxes pour certains et non précisés pour d'autres, obligent à normaliser les devis. Enfin, un accès 24/7 à un poste ne garantit pas l'accès à la pièce ni au réfrigérateur : deux ressources distinctes à confirmer.

Les questions à poser sur la réservation et la priorité

Une fois la pièce repérée, la visite porte sur le fonctionnement réel :

- **Fenêtre de réservation** : combien de jours à l'avance, quelles durées, quelle limite par jour?
- **Priorité** : la pièce est-elle réservée à l'expression du lait ou partagée avec des appels et des réunions?
- **Conflit ou refus** : qui tranche si la salle est occupée, et quelle solution de remplacement est garantie?
- **Annulation, marges et heures d'accès** : conditions si la journée change, temps de déplacement et d'installation, accès hors des heures de réception.
- **Visiteurs et enfants** : politique distincte du besoin d'exprimer son lait sans bébé.

Rangement et trajet du lait : consignes, écarts entre sources, partage du réfrigérateur

Ce que dit la source québécoise, et ses limites

L'**INSPQ** (page mise à jour le 17 février 2026) indique que le lait fraîchement exprimé peut être gardé un temps limité à la température de la pièce, avec des durées précises selon la température et le mode de conservation ((www.inspq.qc.ca)). Elle avertit que les durées ne s'additionnent pas : on ne doit pas garder du lait 4 heures à la température de la pièce, puis au réfrigérateur pour toute la durée permise, puis le congeler ((www.inspq.qc.ca)). Elle précise que le congélateur doit être assez froid pour garder la crème glacée dure ((www.inspq.qc.ca)), que le lait fraîchement exprimé se place au réfrigérateur en attendant d'en recueillir davantage ((www.inspq.qc.ca)), et que la date s'inscrit sur le contenant bien fermé ((www.inspq.qc.ca)). Le lait des bébés hospitalisés fait exception : la page renvoie aux recommandations du personnel ((www.inspq.qc.ca)). Cet article ne diagnostique aucune qualité de lait.

Un journal facultatif de température et de transport, fondé sur les consignes actuelles, note l'heure, le lieu de conservation (frigo, glacière) et le retour, sans calculer de durée cumulée.

Les trois sources officielles ne disent pas la même chose

Le tableau 3 ci-dessous compare les durées de conservation du lait fraîchement exprimé publiées par l'INSPQ, la Société canadienne de pédiatrie (feuillet de 2020) et les CDC américains (page mise à jour le 14 août 2026). Les valeurs de l'INSPQ proviennent du tableau de la page; les autres sont celles des pages citées.

Source	Température de la pièce	Réfrigérateur	Date de la source
INSPQ (Québec) ((www.inspq.qc.ca))	4 h à 26 °C	8 jours à 4 °C	Mise à jour le 17 février 2026

Source	Température de la pièce	Réfrigérateur	Date de la source
Société canadienne de pédiatrie ((soinsdenosenfants.cps.ca))	6 à 8 h à 25 °C ou moins	Jusqu'à 5 jours à moins de 4 °C	Août 2020
CDC (États-Unis) ((www.cdc.gov)) ((www.cdc.gov))	Jusqu'à 4 h à 25 °C (77 °F) ou moins	Jusqu'à 4 jours	Mise à jour le 14 août 2026

Le tableau montre un écart réel de 4 à 8 jours pour le réfrigérateur et de 4 à 8 heures pour la pièce. Les durées varient selon les sources (l'INSPQ est la plus longue pour le réfrigérateur, mais la plus courte, à égalité avec les CDC, pour la température de la pièce) : l'INSPQ demeure la référence québécoise, et la personne confirme les durées à appliquer avec sa ou son professionnel de santé. Les CDC eux-mêmes reconnaissent qu'il est difficile de recommander des durées exactes selon les lieux de conservation ((www.cdc.gov)), et la Société canadienne de pédiatrie rappelle de ne jamais mêler du lait frais à du lait froid ou congelé ((soinsdenosenfants.cps.ca)).

Le réfrigérateur partagé et le trajet

Les CDC jugent peu probable qu'un réfrigérateur partagé et le lavage des pièces dans une salle commune posent un risque sanitaire, si le matériel est nettoyé, séché et rangé dans un endroit propre ((www.cdc.gov)). Ils écrivent aussi que le lait exprimé ne devrait pas être traité comme un risque biologique ((www.cdc.gov)) et peut se ranger avec d'autres aliments ((www.cdc.gov)), avec le nom et la date sur les contenants. La consigne de ne pas ranger le lait dans la porte ((www.cdc.gov)) rejoint la précision québécoise sur le congélateur ((www.inspq.qc.ca)).

Trois vérifications en découlent :

- **Étiquetage discret** : nom et date sur le contenant, sans exposer plus de renseignements personnels que nécessaire.
- **Glacière avec blocs réfrigérants** comme solution de secours si le frigo n'est pas accessible ((www.cdc.gov)); la Société canadienne de pédiatrie recommande aussi de s'assurer que le lait pourra être conservé au réfrigérateur lorsqu'il y a une garderie ((soinsdenosenfants.cps.ca)).
- **Nettoyage du matériel** : si les pièces ne peuvent pas être lavées après chaque séance, les CDC indiquent qu'on peut les rincer puis les réfrigérer quelques heures entre les utilisations ((www.cdc.gov)), tout en rappelant que la réfrigération n'arrête pas la croissance des bactéries ((www.cdc.gov)); une autre approche est de laver toutes les pièces à la maison après le travail ((www.cdc.gov)). Les instructions du fabricant du matériel de la personne priment.

Cadre juridique : autonome, salariée et fournisseur

Cette section décrit des textes et des pages officielles; elle ne constitue pas un avis juridique. Toute conclusion précise se revalide dans les textes et auprès d'une personne qualifiée.

Normes du travail : aucune pause d'allaitement relevée au Québec

La Loi sur les normes du travail (LNT) définit la personne salariée comme celle qui travaille pour un employeur et qui a droit à un salaire ((www.legisquebec.gouv.qc.ca)). La CNESST indique que les travailleuses autonomes ne peuvent pas exercer de recours devant elle en vertu de la LNT ((www.cnesst.gouv.qc.ca)), et Éducaloi note que les lois définissent le travail autonome de manières légèrement différentes ((educaloi.qc.ca)). Dans le texte de la LNT consulté, la seule pause relevée est le repas de trente minutes sans salaire après cinq heures de travail consécutives ((www.legisquebec.gouv.qc.ca)); aucune disposition sur l'expression du lait n'y a été relevée, ce qui est un constat d'absence à faire valider.

La page fédérale d'**Emploi et Développement social Canada** est autre chose : elle indique que la personne a droit à toute pause nécessaire pour allaiter ou tirer du lait ((www.canada.ca)), que ces pauses ne sont pas rémunérées ((www.canada.ca)), et elle s'applique aux milieux de travail sous réglementation fédérale ((www.canada.ca)). Cette règle ne s'attribue pas automatiquement à une PME québécoise ni à une autonome.

Maternité sans danger : dangers physiques, pas location de bureau

La **CNESST** présente « **Pour une maternité sans danger** » comme un programme qui maintient en emploi une travailleuse enceinte ou qui allaite ((www.cnesst.gouv.qc.ca)), l'affectation n'étant possible que si les conditions de travail comportent des dangers physiques pour l'enfant allaité ((www.cnesst.gouv.qc.ca)). Ce n'est pas une subvention pour louer un coworking. La page exclut la travailleuse autonome dont l'entreprise n'est pas une personne morale ((www.cnesst.gouv.qc.ca)), et la CNESST répète que les travailleuses autonomes ne sont pas couvertes ((www.cnesst.gouv.qc.ca)). L'admissibilité est déterminée par la CNESST ((www.cnesst.gouv.qc.ca)); le cas d'une autonome dont l'entreprise est une personne morale n'est pas tranché ici.

Charte et accommodement : une démarche individuelle et collaborative

L'**article 10** de la Charte des droits et libertés de la personne énumère la grossesse parmi les motifs de distinction interdits ((www.legisquebec.gouv.qc.ca)); dans le passage consulté, il ne nomme pas l'allaitement. Une présentation de 2008 de l'INSPQ citant les lignes directrices du ministère de la Santé et des Services sociaux de 2001 énonce que l'allaitement ne peut faire l'objet de discrimination selon la Charte ((www.inspq.qc.ca)), et la fiche de l'Estrie qualifie le droit d'allaiter de protégé par la Charte ((www.santeestrie.qc.ca)). La Commission décrit pour sa part le motif de la grossesse comme englobant tout ce qui la concerne ((www.cdpdj.qc.ca)), sans mentionner l'allaitement sur cette page. Que l'expression du lait relève d'un motif protégé est une inférence à valider, non une affirmation de cet article.

La Charte protège aussi la vie privée ((www.legisquebec.gouv.qc.ca)) et interdit de refuser, par discrimination, de conclure un acte juridique portant sur des biens ou services offerts au public ((www.legisquebec.gouv.qc.ca)). Selon la Commission, chaque demande est traitée individuellement ((www.cdpdj.qc.ca)), le décideur a une obligation de moyen et non de résultat ((www.cdpdj.qc.ca)), la personne collabore de bonne foi ((www.cdpdj.qc.ca)) et la mesure ne s'élabore jamais à sens unique ((www.cdpdj.qc.ca)). Employeurs et fournisseurs de services doivent chercher activement une solution ((www.cdpdj.qc.ca)), et la contrainte excessive limite l'obligation ((www.cdpdj.qc.ca)). L'issue dépend du contexte : aucune salle gratuite ou dédiée n'est promise.

Pour la salariée, le coût d'un poste ou d'une salle relève de la politique hybride de l'entreprise, que cet article ne réécrit pas. Pour l'autonome, le fournisseur est l'interlocuteur sur la pièce, et la négociation est commerciale autant que juridique.

Mettre en place : de la visite à la journée d'essai

Une méthode en huit étapes

La méthode suivante transforme la grille du tableau 1 en processus. Elle s'applique aux trois rôles, avec des décideurs différents à chaque étape.

1. **Définir le besoin choisi et les heures hors domicile**, sans fréquence médicale universelle; les créneaux sont ceux convenus avec la ou le professionnel de santé.
2. **Séparer les trois rôles** (membre autonome, salariée ou employeur, fournisseur du local) et noter qui décide et qui peut garantir chaque ressource.
3. **Visiter une pièce réellement disponible** : accès, intimité choisie, confort, surface, prises, nettoyage; ne pas assimiler porte fermée à absence de vitrage ou de caméra.
4. **Vérifier le rangement et le trajet du lait** avec les recommandations à jour de l'INSPQ, le matériel personnel et les exigences particulières du bébé.
5. **Réserver les créneaux nécessaires**, les marges de déplacement et d'installation, et une solution si la salle est occupée.
6. **Formuler une demande écrite courte**, fondée sur les ressources nécessaires, avec une divulgation personnelle limitée au nécessaire.
7. **Comparer les options sur devis réels** : poste avec accès garanti à la pièce, bureau fermé, journée partielle ou autre organisation de journée.
8. **Faire une journée d'essai** et revalider l'arrangement quand l'horaire ou le besoin évolue.

Visiter avant de demander, essayer avant de s'engager : les fournisseurs publient souvent des engagements de plusieurs mois (6 mois chez un fournisseur du Plateau, 12 mois pour un bureau privé chez un autre, 24 mois pour un poste dédié chez un troisième), ce qui rend la journée d'essai particulièrement utile avant la signature ((ecto.coop)) ((www.regus.com)).

La demande écrite

La demande courte vise les ressources, non le dossier personnel. Elle contient le moment, la ressource et la solution de rechange acceptable, et rien de plus que ce que le décideur doit savoir. Un modèle neutre :

> Bonjour, demande d'accès, aux créneaux [liste], à une pièce fermée et verrouillable avec prise, ainsi qu'au réfrigérateur partagé ou à un espace pour glacière. Merci de confirmer par écrit la disponibilité, les règles de réservation, les heures d'accès et la marche à suivre si la salle est occupée.

Pour une salariée, elle s'adresse à la gestionnaire ou à l'employeur, selon la logique de la Commission : adressée à la personne concernée, individuelle, collaborative ((www.cdpdj.qc.ca)) ((www.cdpdj.qc.ca)). La divulgation personnelle se limite aux ressources nécessaires, et la personne choisit ce qu'elle partage.

Comparer les devis : HT, TTC, options et conditions

Les devis se comparent seulement s'ils sont normalisés. Chaque devis distingue la salle, la réservation, les options, le stockage, le transport (stationnement, titres) et les conditions d'annulation. La TPS s'applique au taux de 5 % au prix de vente ((www.revenuquebec.ca)) et la TVQ est à 9,975 % depuis le 1er janvier 2013 ((www.revenuquebec.ca)); en appliquant chacune au prix hors taxes, le facteur combiné est 1,14975 (1 + 0,05 + 0,09975). Si toutes les lignes d'un devis sont taxables (à confirmer sur le devis), le coût TTC se calcule ainsi : (loyer + salle + options + stockage) × 1,14975.

(Exemple hypothétique) Un poste flexible affiché 275 $ par mois plus taxes ((www.montrealcowork.com)) donne 13,75 $ de TPS et 27,43 $ de TVQ, soit 316,18 $ TTC. Un bureau d'équipe affiché 400 $ par poste par mois plus taxes ((www.montrealcowork.com)) donne 20,00 $ de TPS et 39,90 $ de TVQ, soit **459,90 $ TTC**. Une salle de réunion fictive à 30 $ de l'heure hors taxes, réservée 2 heures dans une journée, coûte 60 $ HT, soit **68,99 $ TTC**. Ces chiffres illustrent le calcul; aucune économie ni productivité moyenne n'en découle, et les prix publiés peuvent changer.

La journée d'essai

La fiche d'essai note le temps pour atteindre la pièce, son état, la disponibilité aux créneaux, l'accès au réfrigérateur, le nettoyage du matériel et toute demande restée sans réponse. L'essai se fait un jour représentatif de la semaine habituelle; l'arrangement se revalide quand l'horaire ou le besoin évolue.

Analyse des données et des preuves

Ce que la consultation du Mouvement allaitement du Québec montre

Le rapport primaire est daté de décembre 2023 ((mouvementallaitement.org)); la consultation en ligne, du 10 avril au 15 mai 2023 ((mouvementallaitement.org)), a recueilli **1 336 réponses** ((mouvementallaitement.org)), réponses vides exclues et dénominateurs variables. À la question sur les aménagements particuliers au travail, 123 répondantes sur 767 ont répondu oui (16 %) et 644 ont répondu non ((mouvementallaitement.org)). Plusieurs répondantes n'ont pas eu besoin de telles mesures ((mouvementallaitement.org)).

Cette observation ne se lit ni comme un besoin non satisfait de 84 %, ni comme une absence universelle de soutien, une croissance en 2026 ou une demande de bureaux montréalais. L'échantillon est déséquilibré : les répondants sont des femmes à 100 % ((mouvementallaitement.org)), 72 % déclarent un revenu familial supérieur à 80 000 $ avant impôt ((mouvementallaitement.org)), et seulement 5 % sont des étudiantes ((mouvementallaitement.org)). Le rapport mentionne des entrepreneures et travailleuses autonomes ((mouvementallaitement.org)) sans chiffres distincts : l'enquête ne permet pas de conclure sur les pigistes.

Les catégories opérationnelles du rapport sont utiles à la grille, même si leurs chiffres ne se transposent pas. Chez les 118 répondantes dont les types d'aménagements sont détaillés (dénominateur différent de celui des 123 réponses « oui »), un peu plus de la moitié (51 %) disposaient d'un espace réfrigéré ((mouvementallaitement.org)) ((mouvementallaitement.org)), 47 % d'une pièce aménagée pour l'allaitement ou le tire-lait, et le télétravail ou le travail hybride était accessible au quart d'entre elles

((mouvementallaitement.org)). Aucune ligne « horaire » distincte n'apparaît dans la liste des aménagements en place. Dans le tableau de suivi sur les aménagements qui auraient aidé, les effectifs sont très petits (34 répondantes) et la réponse « Non » n'était pas permise ((mouvementallaitement.org)).

Implications et orientations futures

Pour les personnes, il s'agit de passer de la question « existe-t-il une salle? » à « cette salle est-elle disponible, fermée et accessible aux créneaux choisis? »; la visite devient l'étape décisive.

Pour les fournisseurs, publier les caractéristiques d'une pièce (fermeture, vitrage, prise, point d'eau, réservation, politique visiteurs, frigo partagé) réduirait les visites inutiles; les cadres institutionnels observés montrent que ces règles tiennent en quelques lignes. Le répertoire d'employeurs du CCHST référence des ressources sur l'allaitement au travail, dont une politique modèle ((www.ccohs.ca)).

Pour les employeurs de petites équipes hybrides, la clarté de la politique (qui paie le poste, la salle, le transport) compte autant que la pièce.

Consignes, textes juridiques, prix et espaces évoluent : une grille à jour vaut mieux qu'une liste de lieux. L'état de la preuve reste mince : aucune étude connue de cet article ne mesure l'offre de pièces d'expression du lait dans les espaces de coworking montréalais.

Foire aux questions (FAQ)

Existe-t-il une salle d'allaitement en coworking à Montréal?

Parmi les six fournisseurs dont les pages publiques ont été lues en novembre 2026, une seule offre décrit explicitement une pièce privée et verrouillable pour nouveaux parents ((www.wework.com)); d'autres pages mentionnent des cabines, des salles de réunion ou une pièce de détente ((ecto.coop)). L'absence de mention ne prouve pas l'absence; la confirmation écrite, après visite, est la seule preuve utile.

A-t-on le droit de tirer son lait au travail au Québec?

Aucune pause d'allaitement n'a été relevée dans la Loi sur les normes du travail consultée, qui prévoit un repas de trente minutes sans salaire ((www.legisquebec.gouv.qc.ca)). La règle fédérale de pauses non rémunérées vise les milieux de travail sous réglementation fédérale ((www.canada.ca)). La Charte et la démarche d'accommodement individuelle décrites par la Commission fournissent un cadre de discussion ((www.cdpdj.qc.ca)), dont l'application à une situation précise se valide auprès d'une personne qualifiée.

Où ranger le lait?

Au réfrigérateur ou dans une glacière avec blocs réfrigérants selon les consignes, sans oublier que les durées de conservation ne s'additionnent pas ((www.inspq.qc.ca)) ((www.cdc.gov)). Les sources officielles diffèrent entre elles (tableau 3); la référence québécoise est l'INSPQ, et le choix des durées appartient à la personne avec sa ou son professionnel de santé. Le fournisseur indique les règles du frigo partagé et de l'étiquetage.

Comment réserver une salle privée?

Demander la fenêtre de réservation, la priorité, la solution si la salle est occupée et les conditions d'annulation. Les pages de fournisseurs lues ne publient pas ces éléments de façon uniforme; certains fournisseurs demandent un devis pour les salles hors des heures de réception ((www.montrealcowork.com)).

Et pour le retour de congé parental avec un tire-lait?

Le RQAP traite des prestations, pas de l'espace de travail ((www.rqap.gouv.qc.ca)). Pour le retour, la fiche de l'Estrie suggère de discuter avec la gestionnaire de l'espace, de l'horaire et du réfrigérateur avant la reprise ((www.santeestrie.qc.ca)) ((www.santeestrie.qc.ca)). Les besoins médicaux se discutent avec une ou un professionnel de santé.

Une mère allaitante peut-elle travailler en coworking sans pièce dédiée?

Selon son besoin : certaines n'ont pas besoin d'aménagement particulier ((mouvementallaitement.org)). Pour les autres, la grille aide à choisir entre un poste avec accès garanti à une pièce, un bureau fermé ou une autre organisation de journée.

Conclusion

Le choix d'un espace pour tirer son lait en coworking à Montréal est un choix opérationnel, à documenter par une visite et des confirmations écrites. La grille du tableau 1 relie le besoin choisi à la pièce, à l'accès, au rangement et à la journée réalisable, en séparant les rôles de la membre autonome, de la salariée et du fournisseur. Le tableau 2 rappelle que les offres publiques ne promettent pas la disponibilité réelle d'une pièce, et le tableau 3 que les durées de conservation diffèrent selon les sources.

Trois principes tiennent l'ensemble. D'abord, la confidentialité est un choix de la personne, jamais une obligation de se cacher. Ensuite, une cabine, une salle de réunion ou des toilettes ne sont pas des solutions présumées; chacune se vérifie. Enfin, un devis comparable se normalise (HT, TTC, options, annulation) et une journée d'essai précède l'engagement. Les conclusions juridiques précises se valident auprès d'une personne qualifiée, et la méthode se révise quand l'horaire, le besoin ou les consignes changent.

Liens vers les sources

Liens cités dans cet article, dans leur ordre de première apparition. Les adresses complètes sont fournies pour les lecteurs qui utilisent le texte extrait.

1. https://www.wework.com/buildings/1010-saint-catherine-st-w--montreal--QC
2. https://www.montrealcowork.com/nos-atouts
3. https://mouvementallaitement.org/wp-content/uploads/resultats-sondage-conciliation-travail-etudes-allaitement-1.pdf
4. https://www.canada.ca/fr/services/emplois/milieu-travail/normes-travail-federales/duree/pauses-periode-repos.html
5. https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/milieu-travail-sain/grossesse-allaitement/programme-pour-une-maternite-sans-danger
6. https://www.cdpdj.qc.ca/fr/formation/accommodement/Pages/html/regles-accommodement.html
7. https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/enfant/alimentation/lait/manipulation-lait-exprime

8. https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/breastfeeding
9. https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html
10. https://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/taxes/tpstvh-et-tvq/perception-de-la-tps-et-de-la-tvq/calcul-des-taxes
11. https://www.montrealcowork.com
12. https://www.rqap.gouv.qc.ca/en
13. https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/C-12
14. https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/concilier_allaitement-travail2020.pdf
15. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/breastfeeding/returning-to-your-workplace.html
16. https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/N-1.1
17. https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/14-28-0001/2023001/article/00003-eng.htm
18. https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250826/dq250826a-eng.htm
19. https://www.dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/73a-flsa-nursing-mothers-at-work-general-guidance
20. https://www.montrealcowork.com/bureaux-prives
21. https://york.ca/media/79126/download
22. https://crewcollectivecafe.com/en/collective/memberships
23. https://www.aia.org/resource-center/recommendations-for-designing-lactation-wellness%20rooms?tools=true
24. https://haldimandcounty.ca/government-administration/by-laws-and-policies/policies/breastfeeding-in-the-workplace
25. https://bibliotheques.uqam.ca/espace-parent-etudiant
26. https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/ressources-inclusives
27. https://www.torontomu.ca/equity/resources/infant-feeding-room.html
28. https://nouvelles.ulaval.ca/2016/09/22/salles-dallaitement-pour-nouvelles-mamans-0ec23981-39bc-468f-9d4f-275e1e96d823
29. https://www.regus.com/en-ca/canada/montreal/coworking
30. https://ecto.coop/nos-bureaux
31. https://ecto.coop
32. https://ecto.coop/location-de-salles
33. https://crewcollectivecafe.com/en/collective/booths
34. https://www.montrealcowork.com/salles-de-reunion
35. https://halte24-7.com
36. https://www.cdc.gov/breastfeeding/php/guidelines-recommendations/faqs.html
37. https://www.cdc.gov/hygiene/about/about-breast-pump-hygiene.html
38. https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/travailleuses-travailleurs-autonomes
39. https://educaloi.qc.ca/capsules/etre-travailleuse-ou-travailleur-autonome
40. https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/milieu-travail-sain/grossesse-allaitement/affectation
41. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2008/13_30_A1_Marie_Josee_Santerre.pdf
42. https://www.cdpdj.qc.ca/fr/vos-obligations/motifs-interdits/grossesse
43. https://www.cdpdj.qc.ca/fr/vos-droits/qu-est-ce-que/laccommodement-raisonnable

44. https://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/taxes/tpstvh-et-tvq/regles-de-base-relatives-a-lapplication-de-la-tpstvh-et-de-la-tvq/historique-des-taux
45. https://www.ccohs.ca/healthyworkplaces/employers

L'ÉDITEUR

À propos de 2727 Coworking

2727 Coworking is a Montreal workspace and business-address provider. We serve people who need a place to focus, meet, run a small business or establish a professional mailing presence. Our website offers English and French information about workspace options and services, alongside educational resources for operating a business in Canada.

A workspace that fits the day

Our workspace options include private offices, day passes and desks, and a conference room. These formats help individuals and teams compare a dedicated office with more flexible ways to work or hold a meeting. Prospective members can explore the virtual tour, review current pricing and book a visit before choosing a workspace.

Business addresses and mail

2727 Coworking provides business-address and virtual-mailbox services. Our resources explain the documents and practical questions involved, including guidance for people outside Canada. Service eligibility, included features, availability and access arrangements should be confirmed on the applicable service page or with our team.

Resources for Canadian small businesses

We publish guides, research and planning tools about workspace decisions, business addresses and starting a business in Canada. Our incorporation research includes information for people inside Canada and abroad, with jurisdiction-specific material to help readers identify the next questions to investigate. These educational resources complement our workspace and address services; they are not individualized legal, tax or immigration advice.

Visit or contact 2727 Coworking

Explore private offices, day passes and desks, the conference room, business addresses and virtual mailboxes. Book a visit or contact the team to discuss your needs.

A business address alone does not establish tax residence, immigration status, banking approval or eligibility for a government program.

Site Web : https://2727coworking.com

Cet article est de nature informative. Validez toute décision médicale, juridique, financière, réglementaire ou technique importante auprès de professionnels compétents et des sources primaires citées. Les services de l'entreprise sont décrits séparément des constats de recherche de l'article.