

Si vous n'arrivez pas à lire ce courriel, [Cliquez ici](#)



COMMUNIQUÉ

## Extenso et ÉquiLibre rendent disponibles des ressources à l'intention des familles et des intervenants en petite enfance

---

La Fondation OLO partage avec les intervenants de son programme des initiatives originales entreprises par des organismes également sensibles à la question de l'acquisition de comportements alimentaires favorables au développement de l'enfant. Les outils et les ressources rendus disponibles par les organismes Extenso et ÉquiLibre s'inscrivent dans la lignée des principes que préconise *1000 jours pour savourer la vie*, lancé officiellement le 28 octobre dernier, par la Fondation OLO.

### 1. Les capsules vidéo de [Nospetitsmangeurs.org](http://Nospetitsmangeurs.org)

Les capsules vidéo publiées sur le site [Nospetitsmangeurs.org](http://Nospetitsmangeurs.org) ont pour objectif d'aider les parents et les intervenants en petite enfance à faire face aux enjeux du quotidien, à l'heure du souper. « Avec les obligations professionnelles et familiales, il est parfois difficile de se déplacer pour assister à des formations ou des séances d'information. Nous leur offrons donc un accès pratique à des messages clés, concis et crédibles », explique Marie Marquis, directrice du projet Nos Petits Mangeurs d'Extenso, la référence en nutrition de l'Université de Montréal.

Six capsules offrant des réponses et des pistes de réflexion sont actuellement disponibles en ligne sur le site [Nospetitsmangeurs.org](http://Nospetitsmangeurs.org) afin de répondre aux questions rencontrées par les parents, telles :

- Que faire si un enfant refuse de manger ses légumes?
- Comment réagir lorsqu'un enfant demande deux portions de dessert?
- Comment donner envie aux enfants de goûter des nouveaux aliments?

D'autres capsules suivront à une fréquence bimensuelle. Les abonnés à l'infolettre de Nos Petits Mangeurs seront tenus informés.

Dirigé par Marie Marquis, professeur titulaire au département de nutrition de l'Université de Montréal et coordonné par Philippe Grand, nutritionniste, Nos Petits Mangeurs est

une initiative d'Extenso rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.



## 2. Offre de formation pour les équipes interdisciplinaires œuvrant auprès des enfants âgés entre 0 et 5 ans

Chef de file et expert en matière d'intervention sur le poids et l'image corporelle au Québec depuis près de 25 ans, l'organisme ÉquiLibre annonce le lancement d'une nouvelle formation ainsi que d'une série d'outils pour favoriser le développement d'un rapport sain avec le corps et la nourriture chez les enfants d'âge préscolaire.

La formation *Le développement de comportements sains à l'égard du poids et de l'alimentation chez les enfants de 0-5 ans* est destinée aux équipes multidisciplinaires œuvrant auprès des enfants de 0-5 ans (ex. : nutritionnistes, infirmiers, psychoéducateurs, travailleurs sociaux, psychologues, médecins, etc.). Elle leur permettra de transmettre de l'information juste aux parents dans le but de favoriser le développement d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture chez leur enfant. Des histoires de cas présentées tout au long de la formation en ligne faciliteront l'intégration des messages clés et des outils pertinents à leur pratique seront offerts. Des activités interactives et des mises en situation en équipe interdisciplinaire seront proposées dans la formation en classe afin d'assurer la cohérence des interventions et des messages clés transmis aux parents. Pour plus d'information, visitez [www.equilibre.ca/formations](http://www.equilibre.ca/formations).

## 3. Nouvelle ressource pour les parents

ÉquiLibre dévoile également une toute nouvelle section destinée aux parents sur l'espace Web monÉquilibre, site de référence proposant une information crédible sur la gestion du poids et l'image corporelle. En plus d'y découvrir de multiples contenus offerts par l'entremise des billets de blogue, des capsules vidéo et des vignettes illustrées, petits et grands y apprendront à reconnaître et à écouter leurs signaux de faim et de satiété en se prêtant au jeu de *Détective Gargouillis*, une activité ludique à exécuter en famille. Les professionnels de la santé peuvent également utiliser ces outils gratuits dans le cadre de leurs interventions auprès des parents. Découvrez et commandez ces différents outils en visitant [www.monequilibre.ca/parents](http://www.monequilibre.ca/parents). Des frais d'expédition s'appliquent.

Ce projet est possible grâce à l'appui et au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada et de Québec en forme.



Renseignements :  
Madame Mylène Duplessis Brochu, Dt.P., M. Sc.  
Nutritionniste  
Fondation OLO  
[mdbrochu@fondationolo.ca](mailto:mdbrochu@fondationolo.ca)

514 849-3656 poste 5356 ou 1 888 656-6372 poste 5356