

Fondation

Olo



Des
bébés
en santé

Agir efficacement et durablement sur la sécurité alimentaire des jeunes familles

Mémoire déposé dans le cadre des consultations prébudgétaires 2026-2027
du ministère des Finances





Table des matières

Sommaire exécutif	2
Recommandations	2
Préambule - Les prémisses du mémoire	3
Pourquoi agir dans la période des 1 000 jours ?	3
Combattre les barrières à la saine alimentation	3
La littératie alimentaire: une solution durable à l'insécurité alimentaire	3
Recommandation principale - <i>Cuisinons avec Olo</i>: des ateliers de cuisine pour renforcer les capacités des parents à faire face à l'insécurité alimentaire	4
Une première année couronnée de succès, une deuxième en forte croissance	4
Au-delà du financement, un accompagnement précieux pour le milieu communautaire	5
Un arrimage des forces pour améliorer le continuum de services	5
Assurer la pérennité en combinant financement public et privé	5
Les initiatives de la Fondation Olo s'arriment avec les politiques publiques	5
Recommandation complémentaire - Agir sur le revenu des familles les plus vulnérables	6
Conclusion	7
Annexe – Bilan illustré de l'an 1 – <i>Cuisinons avec Olo</i>	8

Fondation Olo

La majorité des accompagnatrices, intervenantes ou animatrices qui soutiennent les familles étant des femmes, l'usage du féminin a été privilégié. Pour autant, son usage inclut tous les genres.

© Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite au préalable de la Fondation Olo.

fondationolo.ca info@fondationolo.ca





Sommaire exécutif

Depuis les 35 dernières années, l'impact bienveillant de la Fondation Olo se fait sentir auprès des bébés et de leurs familles par l'intermédiaire des professionnelles du réseau de la santé et des services sociaux, le concours de centaines d'organismes communautaires et des collaborations avec les instances autochtones.

Ces initiatives variées s'articulent toutes autour d'une même mission, celle de donner une chance égale aux familles de mettre au monde des bébés en santé et d'acquérir de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie. En agissant dans les 1 000 premiers jours, de la grossesse aux deux ans de l'enfant, la Fondation Olo aspire à briser le cycle des inégalités alimentaires et sociales. Cette période charnière est celle où le cerveau du tout-petit grandit exponentiellement, où les parents sont enclins à améliorer leur alimentation et où le bébé acquiert des habitudes et préférences alimentaires.

La Fondation Olo partage l'inquiétude du gouvernement québécois par rapport à la hausse du prix du panier d'épicerie. Ces augmentations exercent entre autres une pression sur le dépannage alimentaire. Les Banques alimentaires du Québec (BAQ), anticipe d'ailleurs une croissance soutenue pour cette aide d'urgence et mentionne que près d'un ménage aidé sur deux sont des familles avec enfants¹.

En 2022, la Fondation Olo tirait déjà la sonnette d'alarme en rapportant que de se nourrir est une préoccupation « très présente » pour 82 % des familles accompagnées dans le cadre du suivi Olo et « présente » pour 17 % d'entre elles².

Résolue à agir pour réduire ces inégalités, l'organisation déploie depuis ses débuts des actions visant à renforcer la sécurité alimentaire. En partenariat avec une centaine d'organismes communautaires, la Fondation Olo contribue à cet effort, notamment par la mise en place à travers le Québec d'ateliers de cuisine, *Cuisinons avec Olo*.

Bien que le présent mémoire déroge à son habitude en ne se concentrant pas sur les ressources du réseau de la santé et des services sociaux, le suivi Olo demeure au cœur des choix d'intervention de l'organisation. La Fondation Olo permet ainsi à Santé Québec de s'approprier les dossiers concernant cet accompagnement nutritionnel personnalisé³ avant de se lancer dans des pourparlers.

De nouveaux investissements dans le réseau de la santé et des services sociaux ne sont pas pour le moins importants, voire essentiels. C'est entre autres grâce à des intervenantes du réseau qu'il est possible d'obtenir un continuum de services entre le réseau et les organismes communautaires. Se trouvant à l'intersection de ces deux univers, la Fondation Olo demeure convaincue de parvenir à favoriser ces relations et par le fait même mutualiser des ressources.

Cuisinons avec Olo encourage ainsi le maillage entre les différentes parties prenantes en petite enfance.

Recommandations

Recommandation principale: Financer des ateliers de cuisine pour renforcer les capacités des parents de faire face à l'insécurité alimentaire. Cette recommandation implique une enveloppe annuelle moyenne de 872 000 \$ (totalisant 4 360 000 \$ sur 5 ans) à la Fondation Olo pour qu'elle puisse pérenniser les ateliers de cuisine, *Cuisinons avec Olo*.

PROJECTIONS DES INVESTISSEMENTS NÉCESSAIRES

Années	2024-25	2025-26	2026-27	2027-28	2028-29	2029-30	2030-31	Total 5 ans
Aliments et équipements	400 000 \$	500 000 \$	550 000 \$	600 000 \$	660 000 \$	710 000 \$	710 000 \$	3 230 000 \$
Connaissances et arrimages	160 000 \$	170 000 \$	180 000 \$	200 000 \$	210 000 \$	230 000 \$	240 000 \$	1 060 000 \$
Total	690 000 \$	807 000 \$	940 000 \$	1 019 400 \$	1 110 840 \$	1 189 540 \$	1 204 540 \$	5 465 020 \$
Investissement demandé au gouvernement	—	—	800 000 \$	840 000 \$	880 000 \$	920 000 \$	920 000 \$	4 360 000 \$
Ratio du financement public	71%	40%	85%	82%	79%	77%	76%	—
Ratio du financement Fondation Olo	29 %	60 %	15 %	18 %	21 %	23 %	24 %	—
Organismes financés*	85	112	122**	133**	147**	150***	150***	702 organismes soutenus (nouvelles ou récurrentes)
Familles rejoindes	2 437 familles	3 211 familles	3 504 familles	3 823 familles	4 205 familles	4 301 familles	4 516 familles	20 348 familles (nouvelles ou récurrentes)

* Basé sur le montant moyen demandé par organisme, soit 90 % du montant maximal admissible.

** Basé sur une projection de financement de 5 000 \$ maximum par organisme, et rehaussé à 5 250 \$ à partir de 2029-2030.

*** Atteinte d'un niveau cible optimal du bassin d'organismes qualifiés financés en 2029-2030, avec une projection de maximum 150 organismes par année.

Recommandation complémentaire: Agir sur le revenu des familles les plus vulnérables en rehaussant des prestations qui aident les familles à se procurer des aliments sains. L'organisation propose la bonification de deux initiatives: le programme *Bébé et mère en bonne santé* et *l'Allocation famille*.

La Fondation Olo souhaite donc émettre une recommandation qui s'arrime à *Cuisinons avec Olo*. Alors que ce dernier vise à changer les comportements alimentaires, la recommandation complémentaire a pour objectif de favoriser l'accès économique aux aliments.

¹ https://banquesalimentaires.org/wp-content/uploads/2025/10/Bilan-faim_2025.pdf

² Fondation Olo (2022). Les familles en suivi Olo et l'inflation: Focus sur le travail des intervenantes et la réalité des familles à l'automne 2022.

³ Le suivi Olo est un accompagnement nutritionnel personnalisé comprenant une aide directe sous forme de coupons alimentaires et de multivitamines prénatales offertes à toutes les femmes enceintes admissibles en raison de leur précarité financière.



Préambule - Les prémisses du mémoire

Pourquoi agir dans la période des 1 000 jours ?

À l'instar de nombreuses organisations internationales, telles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et en s'appuyant sur un large consensus scientifique, la Fondation Olo reconnaît les 1 000 premiers jours — de la grossesse jusqu'aux deux (2) ans de l'enfant — comme une période déterminante pour le développement et la santé globale du tout-petit. Une alimentation suffisante, tant en quantité qu'en qualité, est alors essentielle, puisque c'est durant cette période que se développe près de 90 % du cerveau, avec plus d'un million de connexions neuronales formées chaque seconde⁴.

Agir pendant les 1 000 jours représente ainsi une occasion unique de prévention et de réduction des inégalités, mais aussi un investissement rentable. Une étude⁵ menée par Catherine Haeck et Pierre Lefebvre de l'UQAM démontre que l'intervention d'Olo est économiquement avantageuse dès la naissance : en 2016, le suivi permettait déjà d'économiser entre 600 \$ et 700 \$ en coûts d'hospitalisation liés au faible poids à la naissance, un montant évidemment beaucoup plus élevé aujourd'hui, dix (10) ans plus tard.



Combattre les barrières à la saine alimentation

Par ses actions, la Fondation Olo agit directement sur les trois grandes barrières à la saine alimentation.

1

D'abord, elle améliore **l'accès à des aliments** de qualité et en quantité suffisante grâce à la remise de coupons alimentaires pendant et après la grossesse, permettant aux familles de se procurer des aliments nutritifs adaptés aux besoins évolutifs de la mère et de l'enfant. Le programme *Cuisinons avec Olo* permet aussi de donner accès à des aliments que les familles cuisineront et rapporteront à la maison.

2

Ensuite, elle **renforce les connaissances en saine alimentation** en misant sur la littératie alimentaire, qui englobe les compétences culinaires, les connaissances, les aptitudes et les perceptions liées à l'alimentation. L'accompagnement offert par l'intervenante du suivi Olo joue ici un rôle clé, en donnant aux familles l'accès à des outils et à des informations pratiques favorisant de saines habitudes alimentaires. La même logique s'impose lors des ateliers culinaires où les parents sont invités à participer activement et à expérimenter des techniques concrètes. Ces activités visent à renforcer leur autonomie en cuisine, dans un environnement structuré, convivial et sécurisant.

3

Enfin, la Fondation **soutient la capacité de mobilisation** des familles en les accompagnant dans le dépassement des obstacles qui freinent les changements d'habitudes. L'intervenante agit alors comme agente de motivation et oriente les familles vers des solutions adaptées à leur réalité. Les accompagnatrices en organismes communautaires jouent un rôle mobilisant visant le pouvoir d'agir des familles participantes aux ateliers de cuisine.

Toutes les familles peuvent être confrontées à ces barrières, à des degrés et de façons variables, ce qui rend cet accompagnement personnalisé et proximal essentiel.

La littératie alimentaire : une solution durable à l'insécurité alimentaire

Apparu pour la première fois en 2001 dans les travaux de la chercheuse et professeure américaine Kathryn Kolasa, le concept de littératie alimentaire désigne l'ensemble des compétences culinaires, des connaissances alimentaires, des aptitudes et des perceptions nécessaires pour bien se nourrir.

Une bonne littératie alimentaire implique de connaître les aliments, de savoir les choisir, les conserver, les cuisiner et les consommer de façon éclairée. En ce sens, elle constitue une réponse concrète et durable à l'insécurité alimentaire. En renforçant la capacité des personnes à planifier leurs repas, à privilégier des aliments de base plutôt que des produits ultra-transformés et à faire des choix à la fois économiques et nutritifs, la littératie alimentaire permet de maximiser l'accès à une alimentation de qualité, même dans un contexte de budget limité.

Les ateliers de cuisine du programme *Cuisinons avec Olo* viennent donc renforcer la littératie alimentaire des jeunes familles afin que celles-ci développent de saines habitudes dans la période qui compte le plus pour le développement de leur tout-petit.

⁴ <https://developingchild.harvard.edu/key-concept/brain-architecture/>

⁵ <https://fondationolo.ca/media/3kxcx5lg/fondation-olo-faits-saillants-recherche-haeck-juin-2017.pdf>



Recommandation principale - Cuisinons avec Olo

Des ateliers de cuisine pour renforcer les capacités des parents à faire face à l'insécurité alimentaire

Dans un contexte où l'insécurité alimentaire constitue un obstacle au développement du plein potentiel des tout-petits, le programme mis sur pied par la Fondation Olo, *Cuisinons avec Olo*, est une solution concrète, durable, qui a déjà fait ses preuves. Plus précisément, l'organisation est convaincue que l'éducation alimentaire et le développement des compétences culinaires représentent des leviers essentiels pour renforcer l'autonomie des familles.

Grâce au soutien financier du gouvernement du Québec pour les deux premières années, ce programme d'ateliers de cuisine pour les parents de jeunes enfants est offert par le biais d'organismes communautaires (maisons de famille, centres de ressources périnatales, organismes communautaires famille, centres communautaires, etc.) à travers le Québec.

La Fondation Olo soutient principalement des organismes qui disposent de ressources financières et humaines modestes et qui souhaiteraient inclure ces activités, mais par faute de financement les écartent. Rappelons que l'achat d'aliments signifie une dépense récurrente et peut ainsi alourdir un budget. De plus, rares sont les organismes qui ont la chance de compter sur une nutritionniste qui peut les accompagner dans le développement d'activités en saine alimentation.

Par leur rôle rassembleur et rassurant au sein de la communauté, **les organismes sont de précieux alliés pour rejoindre et informer les familles sur la saine alimentation**. Leur mission et les activités qu'ils proposent jouent un rôle important et complémentaire dans l'accompagnement des familles pour l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Par exemple, savoir cuisiner des aliments de base permet d'avoir une alimentation moins transformée et plus nutritive tout en diminuant le coût du panier d'épicerie.

Ces ateliers sont tous sauf anodins : ils permettent aux parents de manipuler les aliments, d'en goûter des nouveaux, d'apprendre de nouvelles recettes ou techniques culinaires, de gagner de la confiance en soi en cuisine, de rapporter les plats à la maison pour les faire découvrir à la famille et, si désiré, de reproduire la recette chez soi. Sans oublier d'autres bienfaits comme le fait de briser l'isolement des femmes, permettant de créer des liens précieux et bénéfiques pour leurs compétences parentales. Il faut rappeler que **l'arrivée d'un enfant est un moment propice où les parents sont enclins à améliorer leur alimentation et où le bébé acquiert des habitudes et préférences alimentaires**.

IMPACTS DE CUISINONS AVEC OLO

- Favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires des familles.
- Soutenir plus de familles durant la période périnatale.
- Favoriser les arrimages entre le réseau de la santé et les organismes communautaires.

Le programme ***Cuisinons avec Olo*** est une initiative de la Fondation Olo, en collaboration avec **M361**, moteur d'impact social.

Une première année couronnée de succès, une deuxième en forte croissance

Les résultats de la première année du programme sont éloquents. En seulement deux semaines, la Fondation Olo a reçu 115 candidatures à l'appel de projets, témoignant à la fois de l'intérêt marqué des organismes communautaires pour ce type d'activités et du manque criant de ressources pour les offrir. Au total, 85 organismes ont été financés, ils couvrent l'ensemble des régions du Québec, et permettent de rejoindre 2 822 parents et 1 820 enfants. Fort de ces retombées positives et dans une optique de durabilité et de renforcement des compétences (autant pour les organismes que les parents), le soutien de 60 des 85 organismes accompagnés lors de la première année a été reconduit pour la deuxième année du programme *Cuisinons avec Olo*, à laquelle s'ajoutent 52 nouveaux organismes.

Dans certains cas, l'apport de la Fondation Olo s'est jumelé à d'autres acteurs pour déculper l'impact. Par exemple, pour la Maison citoyenne des familles de Shawinigan, une aide supplémentaire de la [**« Démarche Mauricienne »**](#) a permis d'offrir 5 ateliers différents à 24 parents et 24 enfants, de garnir leur garde-manger avec les aliments utilisés lors des cours et d'embaucher des animatrices. En plus des besoins grandissants sur le terrain, comme en témoignent les chiffres ci-dessous, la hausse du prix des aliments qui est attendue pour 2026 risque de fragiliser encore davantage la capacité des organismes communautaires à offrir des ateliers de cuisine.

	AN 1 (2024-2025)	AN 2 (2025-2026)	Taux de croissance	Total 2 ans
Nombre de demandes admissibles déposées par des organismes	115 demandes	172 demandes	↗ 49,57% des demandes déposées	287 demandes déposées d'organismes**
Montant demandé par les organismes aspirants	535 039 \$	768 540 \$	↗ 43,64 % du montant des demandes provenant des organismes	1 303 579 \$ en financement total demandé par les organismes aspirants depuis 2 ans.
Nombre d'organismes soutenus	86 organismes financés*	112 organismes financés	↗ 30,23 % du nbre d'organismes financés	198 organismes financés**
Financement total accordé aux organismes choisis	402 524 \$	504 535 \$	↗ 25,34 % du financement accordé aux organismes	907 059 \$ financement total accordé aux organismes
Initiatives soutenues destinées aux communautés autochtones	2 organismes	7 organismes	↗ 250 % du nbre d'initiatives en communautés autochtones	9 organismes**
Nbre de familles différentes rejoignées à travers toutes les régions du Québec	2 437 familles (2 822 parents et 1 820 enfants de tous âges)	À venir dans le bilan des retombés 2026	—	—
Nombre d'activités réalisées	1 266 activités (moyenne de 15 activités par organisme)	À venir dans le bilan des retombés 2026 (exigence d'un minimum de 6 activités par organismes soutenus)	—	—
Nombre de participations (présences à un atelier)	6 303 participations	À venir dans le bilan des retombés 2026	—	—

* Une (1) initiative n'a pas pu être réalisée finalement pour différentes considérations.

** Certains organismes ont vu leur initiative reconduite pour une 2^e année. Ce n'est donc pas nécessairement des organismes différents sur les 2 ans.

Pour consulter le sommaire de l'an 1 de *Cuisinons avec Olo* et découvrir le déroulement de certains ateliers, le rapport illustré est présenté en annexe.



CLIENTÈLE CIBLÉE

- Parents en période périnatale (de la grossesse aux 2 ans de l'enfant) et dans une situation de vulnérabilité économique, notamment des familles bénéficiant du suivi Olo.
- Familles Olo, référées aux activités de l'organisme par le CLSC du quartier.

Au-delà du financement, un accompagnement précieux pour le milieu communautaire

De surcroît au soutien financier accordé pour l'achat d'aliments et d'équipements de cuisine, la Fondation Olo met à la disposition des participants son expertise reconnue en nutrition, en plus d'y dédier une nutritionniste visant à déployer le programme et à répondre aux questions des organismes. Ceux-ci reçoivent une infolettre mensuelle contenant de l'information et des outils développés par les nutritionnistes de la Fondation afin de soutenir l'animation des ateliers, ainsi que des contenus mettant en valeur un aliment local de saison. Les organismes financés sont également appelés à participer à au moins une activité de formation (exemples d'activités de formation offertes par la Fondation : *Bien manger à petit prix, Bien manger et planifier, Comment agir avec un enfant sélectif à table ?, Bébé est prêt à manger – l'introduction des aliments, Accompagner les familles en contexte d'immigration et issues de la diversité culturelle*). Ces formations et les échanges qui en découlent permettent aux accompagnatrices des organismes communautaires de s'approprier les plus récentes recommandations en alimentation et de les transmettre ensuite aux parents de leur milieu.

Un arrimage des forces pour améliorer le continuum de services

Pour être éligibles au financement, les organismes devaient s'engager à maintenir ou créer des liens avec le réseau de la santé et des services sociaux afin de permettre aux familles dans le besoin de bénéficier des activités. Les résultats sont éloquents : **82% des organismes soutenus (70 sur 85) ont reçu des familles référencées par le CLSC dans le cadre de la première édition du programme.** Dans 40 organismes participants (47% des initiatives soutenues lors de la première année), une nutritionniste du réseau de la santé et des services sociaux assiste ou co-anime une séance pour répondre aux questions des parents alors que dans d'autres, une intervenante de milieu (IMAF) se déplace pour aider avec les tout-petits, en plus de diriger les familles vers des ressources complémentaires au besoin. L'initiative encourage ainsi le maillage entre les différentes parties prenantes en petite enfance et contribue à assurer une trajectoire de services. Se trouvant à l'intersection de ces deux univers, la Fondation Olo demeure convaincue de parvenir à favoriser et consolider ces relations.

Assurer la pérennité en combinant financement public et privé

En dépit de besoins réels et grandissants, la Fondation Olo craint pour la pérennité du programme *Cuisinons avec Olo* puisqu'aucun financement gouvernemental n'a été confirmé à ce jour pour l'année 2026-2027 et les suivantes. Précédemment, une subvention gouvernementale non-récurrente a joué un rôle de catalyseur dans ce programme. En effet, de la subvention de 2 M\$ incluse dans la mise à jour budgétaire de novembre 2023, un montant de 811 000 \$ a été investi dans les ateliers de cuisine entre mars 2024 et décembre 2025. Cette aide a permis de couvrir 71% des charges de l'an 1 et 40 % de celles de l'an 2. Bien qu'elle compte poursuivre ses efforts pour engager des partenaires privés, la Fondation Olo a besoin d'un appui significatif du gouvernement du Québec.

Les initiatives de la Fondation Olo s'arriment avec les politiques publiques

La Fondation Olo est consciente de faire sa part, mais l'est également sur le fait que le développement des connaissances alimentaires et l'acquisition des saines habitudes de vie sont indéniablement des responsabilités qui reposent sur les épaules de plusieurs joueurs.

Plan stratégique gouvernement	Objectif	Réponse de la Fondation Olo
Plan d'action gouvernemental visant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale 2024-2029	<p>Cible 2: D'ici 2029, augmenter de 30% le nombre de projets en matière de sécurité alimentaire soutenus par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale, notamment des projets ayant un caractère structurant et favorisant des solutions pérennes.</p> <p>Orientation 2.1 – Favoriser l'accès aux aliments et déployer des solutions durables pour améliorer la sécurité alimentaire.</p> <p>2.1.3.2 « Bonifier le suivi offert par la Fondation Olo »</p>	<p>Cuisinons avec Olo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Est un projet en sécurité alimentaire qui favorise des solutions pérennes en renforçant la littératie alimentaire des familles tout en donnant accès à des aliments nutritifs Bonifie le suivi offert par la Fondation Olo
Programme national de santé publique 2025-2035	<p>Axe 2, Développement et maintien de la santé tout au long de la vie, Activité 19</p> <p><i>Interventions nutritionnelles et accompagnement des familles vivant en contexte de pauvreté dans l'acquisition et le maintien de saines habitudes alimentaires, de la grossesse aux deux premières années de vie du tout-petit par le biais du suivi Olo.</i></p> <p>Axe 3, Création d'environnements et adoption de modes de vie favorables à la santé</p> <p><i>Accroître la proportion de la population adoptant de saines habitudes de vie à l'égard de l'alimentation (...) et Réduire la proportion de ménage vivant en situation d'insécurité alimentaire.</i></p>	<p>Cuisinons avec Olo est une initiative porteuse qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> Rejoint des parents qui vivent l'arrivée d'un bébé et contribue au développement de leurs compétences Favorise l'acquisition et le maintien de saines habitudes alimentaires, de la grossesse aux deux premières années de vie du tout-petit Bonifie l'accompagnement offert dans le cadre du suivi Olo Élargit le nombre de familles pouvant être soutenues dans l'adoption de saines habitudes alimentaires Soutien les arrimages entre les organismes communautaires et les équipes d'intervenantes en périnatalité de Santé Québec
Politique bioalimentaire 2025-2035	<p>Objectif 1.4 – Favoriser l'achat local et l'identification des aliments</p> <p>Objectif 2.2 – Appuyer le développement de la littératie alimentaire et de la confiance des consommateurs</p>	<p>Cuisinons avec Olo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Favorise la découverte des aliments locaux à travers: <ul style="list-style-type: none"> l'exigence d'inclure un minimum d'un aliment du Québec parmi les aliments cuisinés à chaque activité la mise en valeur d'un aliment d'ici dans un calendrier mensuel envoyé aux organismes financés et soutenus (recettes, articles, outils, etc.) Appuie le développement de la littératie alimentaire des familles et des intervenantes qui les accompagnent
Santé Québec Plan 2025-2028 du réseau de la santé et des services sociaux	<p>Orientation # 1 – Une santé plus accessible – vers un réseau de santé et services sociaux ancré dans la communauté.</p> <p><i>Envisager la santé de façon plus globale, intégrer la prévention et simplifier l'accès</i></p> <p>Objectif 1.2 Engager les citoyens pour qu'ils soient des acteurs de leur santé et mobiliser la communauté dans la prévention et les services</p> <p>Objectif 1.3 Renforcer l'accès et la continuité de services sécurisants pour les communautés des Premières Nations et Inuit</p>	<p>Cuisinons avec Olo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Renforce le pouvoir d'agir des jeunes familles sur leur santé Mise sur les forces des organismes communautaires, tous bien ancrés et reconnus dans leur communauté Exige et valorise les synergies entre les organismes communautaires et le réseau de la santé et des services sociaux Fait une place aux familles autochtones avec 9 organismes issus des communautés des Premières Nations et Inuit.



Recommandation complémentaire

Agir sur le revenu des familles les plus vulnérables

Pour améliorer la sécurité alimentaire des jeunes familles, la Fondation Olo propose à la fois de bonifier les services, et de rehausser certaines prestations.

La Fondation Olo déplore que de se nourrir soit une préoccupation « présente » pour 82 % des femmes enceintes accompagnées dans le cadre du suivi Olo et « très présente » pour 17 % d'entre elles⁶.

L'organisation recommande ainsi de bonifier le programme *Bébé et mère en bonne santé* et l'*Allocation famille*.

Tout d'abord, le programme *Bébé et mère en bonne santé* se décline en trois mesures :

- 1 Prestation spéciale pour la grossesse ;
- 2 Prestation spéciale pour l'allaitement ;
- 3 Soutien à l'achat de préparations pour nourrissons.

Il faut savoir que ces mesures sont exclusives aux mamans en situation de vulnérabilité, celles bénéficiant du Programme d'aide sociale ou du Programme de solidarité sociale relevant du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

La Fondation Olo salue la bonification pour le soutien à l'achat de préparations commerciales pour nourrissons (PCN), annoncée lors de la mise à jour budgétaire de l'automne dernier, passant de 22,50 \$ à 45 \$. Néanmoins, l'organisation rappelle que pour des questions de santé, il serait préférable que cette mesure se poursuive au-delà des 9 mois de bébé, et ce jusqu'à 12 mois. Il s'agit d'un investissement totalisant 0,8 million de dollars sur quatre ans qui entrera en vigueur le 1^{er} avril 2026⁷.

Cela dit, l'organisation se positionne également en faveur d'une bonification des deux autres mesures du programme *Bébé et mère en bonne santé*. Plus précisément, la Fondation Olo aimerait que la Prestation spéciale pour la grossesse et la Prestation spéciale pour l'allaitement passent respectivement de 55 \$ à 100 \$ par mois. Ces hausses ne feraient que rattraper l'inflation⁸.

Pour éviter que les écarts se creusent, il serait pertinent que le Règlement sur l'aide aux personnes et aux familles indique clairement une séquence d'indexation. Par conséquent, les familles maintiendraient un pouvoir d'achat, ce qui est d'autant plus important lorsqu'on sait que l'alimentation est malheureusement une dépense compressible.

Selon une rhétorique similaire, la Fondation Olo appuie le mémoire du Collectif petite enfance qui a pour sujet : « [la] bonification de l'*Allocation famille* visant à ce que chaque famille au Québec dispose d'un revenu suffisant pour permettre à tous les enfants de réaliser leur plein potentiel ».⁹

Ces modifications à des programmes existants contribueront à réduire les inégalités alimentaires et sociales que trop de familles vivent.



⁶ Fondation Olo (2022). Les familles en suivi Olo et l'inflation: Focus sur le travail des intervenantes et la réalité des familles à l'automne 2022.

⁷ https://www.finances.gouv.qc.ca/Budget_et_mise_a_jour/maj/documents/AUTFR_lepointNov2025.pdf#page=50_p.47

⁸ Selon l'Indice des prix à la consommation (IPC) de Statistiques Canada pour le Québec, l'IPC entre janvier 2006 (110,6) et septembre 2025 (196,5) représente une hausse de 77,7 % du coût des aliments. Ainsi, le 55 \$ par mois en 2006 pour acheter des aliments équivaut à 97,74 \$ en 2025.

⁹ Mémoire du Collectif petite enfance, déposé dans le cadre des consultations prébudgétaires 2026-2027.



Conclusion

Devant la montée alarmante de l'insécurité alimentaire, il est important d'agir efficacement et durablement sur l'insécurité alimentaire des jeunes familles.

Cuisinons avec Olo permet aux familles d'avoir accès à des aliments de base dans l'immédiat, mais également de développer des connaissances qui auront des effets positifs à long terme. Augmenter la littératie alimentaire des femmes enceintes et des jeunes parents représente un investissement durable, et surtout rentable. Un financement stable assurerait aussi au programme *Cuisinons avec Olo* plus de prévisibilité pour offrir des activités culinaires de septembre à juin, ce qui n'est pas le cas actuellement.

Saisissant l'urgence d'agir, la Fondation Olo propose également de bonifier le revenu des familles les plus vulnérables pour que celles-ci n'aient jamais à choisir entre nourrir l'enfant à naître et nourrir l'enfant déjà né. Des changements structurants ne peuvent reposer sur les épaules d'un seul joueur, ils méritent une combinaison de mesures portées par diverses parties prenantes.

À l'instar du gouvernement du Québec, la Fondation Olo croit qu'il est plus que temps de miser sur la prévention afin de bâtir une société plus égale et en meilleure santé. Actuellement, l'insécurité alimentaire menace le développement optimal des tout-petits, les adultes de demain.

Le gouvernement a déjà fait foi de sa confiance envers la Fondation Olo, tant en lui faisant une place dans son plan de lutte à la pauvreté qu'à travers un octroi spécial non-récurrent de 2 M\$ en 2023. Grâce à cet apport financier, la Fondation Olo a pu mettre en place des mesures garantes de résultats tangibles, qui contribuent à l'atteinte des objectifs du gouvernement en matière de sécurité alimentaire. Par le biais des actions de la Fondation Olo, plus de familles vulnérables peuvent surmonter des barrières à la saine alimentation, que ce soit à travers un accompagnement bienveillant, une aide directe pour l'achat d'aliments nutritifs ou la transmission de connaissances essentielles à la saine alimentation.

En investissant avec la Fondation Olo, le gouvernement a un impact positif direct sur les familles vulnérables.

Cuisinons avec Olo





Annexe

Bilan illustré de l'an 1 – Cuisinons avec Olo

Pour vous référer au bilan illustré en ligne, cliquez ici.



Introduction

En septembre 2024, grâce au soutien financier du gouvernement du Québec, la Fondation Olo a lancé son tout nouveau programme d'ateliers de cuisine pour les parents. Cette initiative s'inscrit dans la volonté de la Fondation d'apporter des solutions concrètes à l'insécurité alimentaire, une réalité qui touche près d'une famille sur quatre^[1]. Lorsqu'on considère l'importance que l'alimentation a sur le développement et la santé globale des tout-petits, cette dernière statistique est d'autant plus inquiétante.

Des ateliers ont pu être offerts dans 85 organismes communautaires répartis à travers la province. Pour plusieurs de ces organismes, le manque de budget et les coûts récurrents liés à l'achat d'aliments constituent un frein important à la tenue d'activités culinaires, malgré les besoins criants du terrain. Consciente de cet enjeu, la Fondation Olo souhaite offrir un soutien concret, convaincue que l'éducation alimentaire et l'acquisition de compétences culinaires représentent une réponse essentielle à l'insécurité alimentaire. En effet, elles favorisent l'adoption de comportements alimentaires plus sains, durables et adaptés aux ressources disponibles.

Pour la Fondation Olo, il y a 3 grandes barrières à la saine alimentation, soit l'accès à des aliments sains et nutritifs en quantité suffisante, les connaissances alimentaires et la capacité de se mobiliser et passer à l'action. Les ateliers de cuisine permettent de lever ces obstacles en renforçant les compétences culinaires des parents, tout en leur facilitant l'accès à des aliments sains.

En accompagnant les organismes participants sans leur imposer de structure rigide, la Fondation Olo encourage le développement d'initiatives adaptées à chaque réalité locale.

Les propos recueillis dans ce document sont issus de 4 projets différents et témoignent de l'appréciation des ateliers de cuisine, tant du côté des organismes soutenus que des familles participantes.



[1] <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-daily/250614/dp240614a-fra.htm>



Annexe

Bilan illustré de l'an 1 – Cuisinons avec Olo



Apprendre et comprendre la cuisine

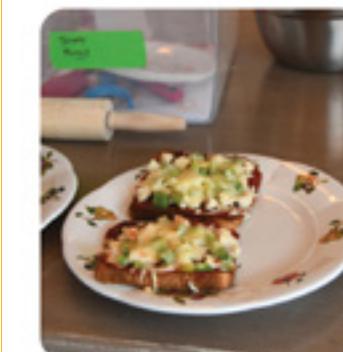
À la Maison citoyenne de la famille de Shawinigan, l'accueil est chaleureux et les différentes intervenantes sont heureuses de nous recevoir pour présenter le fruit de leur travail. Grâce au financement et au soutien de la Fondation Olo, c'est une toute nouvelle offre d'ateliers qui a pu être offerte aux familles.



« Avant d'avoir le support d'Olo, il y avait un grand manque au niveau de l'éducation culinaire. On avait beaucoup de demandes de parents pour des ateliers de cuisine, mais on avait zéro budget pour les mettre sur pied » nous raconte Karine, l'une des intervenantes qui anime les ateliers.

« Nous offrons désormais des sessions de 5 ateliers pour les parents qui souhaitent démystifier la cuisine, apprendre comment impliquer leurs enfants et découvrir de nouveaux aliments! » indique Annick, une autre des intervenantes qui participe à l'animation.

« Le but n'est pas de devenir de grands chefs, mais plutôt d'avoir du plaisir et d'apprivoiser la cuisine pour qu'elle s'intègre plus facilement dans le quotidien des familles qui participent », nous explique-t-elle.



En début de session, les parents reçoivent la visite d'une nutritionniste du réseau de la santé pour parler d'alimentation et répondre à leurs questions. Les familles choisissent également les repas qu'elles réaliseront parmi les recettes Olo. Lors de la dernière rencontre, tout le monde reçoit les éléments du garde-manger de base de la Fondation Olo afin de repartir à la maison avec ce qu'il faut pour cuisiner. Aujourd'hui, au menu, on prépare les mini-pizzas au poulet.

« Les recettes Olo sont simples et économiques. C'est ce qu'on veut montrer aux parents; qu'il est possible de bien s'alimenter sans trop se compliquer la vie. On veut que le tout se déroule dans une ambiance comme à la maison, relax et conviviale » nous partage Karine.

Alors que le café percole, les parents arrivent tranquillement et s'installent aux différents postes de travail sur les grandes tables de l'ère commune. Les participants, déjà bien habitués à cette routine, enfilent leurs filets à cheveux pendant que les enfants revêtissent leurs petits tabliers. La session se compose de recettes réalisées individuellement et en grand groupe.

Les participants suivent les étapes de la recette, alors que les intervenantes circulent entre les stations pour répondre aux questions et aider. Joan, une intervenante de milieu auprès des familles (IMAF) du CLSC est également présente pour offrir des conseils, écouter au besoin et donner un coup de pouce avec les tout-petits.

Selon elle, le projet d'ateliers de cuisine a permis de recréer un lien qui s'était perdu entre le CIUSSS et le communautaire.



Annexe

Bilan illustré de l'an 1 – Cuisinons avec Olo

« Ces arrimages entre le communautaire et le réseau sont essentiels. Lorsque les deux communiquent, il y a une meilleure continuité de services pour les familles et on s'assure que les parents soient au courant des ressources disponibles » explique Joan.

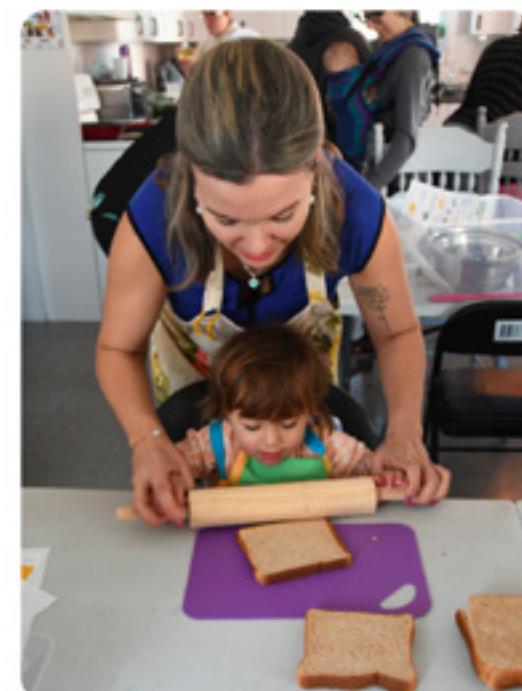
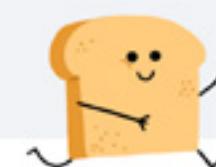
Julie, une maman, est affairée à préparer ce qui sera la base de ses pizzas. Elle avoue ne pas être une grande cuisinière, mais comprend l'importance de bien manger et d'intégrer la cuisine à son quotidien.

« J'apprends beaucoup ici ! Je n'ai pas eu la chance de vraiment apprendre à cuisiner par le passé, mais je gagne de la confiance à force de pratiquer. Je suis aussi très heureuse de pouvoir impliquer ma fille, Rosalie. Comme ça elle sera à l'aise d'être en cuisine quand elle sera plus grande et elle pourra m'aider ! »

La littéracie alimentaire

Apparu pour la première fois en 2001 dans les travaux de la chercheuse et professeure américaine Kathryn Kolasa, le concept de la littéracie alimentaire fait référence à un ensemble de compétences culinaires, de connaissances alimentaires, d'aptitudes et de perceptions. Une bonne littéracie alimentaire implique donc que l'on connaît les aliments, qu'on sait comment les choisir, les conserver, les cuisiner et les consommer.

La Fondation Olo croit qu'il est essentiel de soutenir les familles dans le développement de leur littéracie alimentaire afin de pouvoir faire des choix appropriés et être autonome dans leur alimentation. Par son accompagnement bienveillant, l'accès facilité à des aliments sains et locaux, et le transfert de compétences culinaires, la Fondation Olo contribue concrètement à répondre à des enjeux sociaux pressants, tout en posant les bases d'une prévention durable.



Dans les locaux vibrants d'énergie de la Southern Quebec Inuit Association (SQIA) de Montréal, des enfants courent et esquivent les adultes qui discutent près des stations de cuisine. Dans ce grand chaos organisé, nous rencontrons Ayanna, l'une des coordonnatrices du centre. Elle nous montre fièrement les sacs remplis d'outils de cuisine de base qui sont remis à chaque participant à la fin des ateliers.



En 2022, 41 % des enfants autochtones de 1 à 14 ans vivant hors communauté demeuraient dans des ménages en situation d'insécurité alimentaire[2].

« En début de session, on présente chaque item et on explique comment l'utiliser. On donne également les ingrédients nécessaires pour reproduire les recettes des ateliers à la maison. Ce qu'on veut, c'est donner tous les outils nécessaires pour que les gens mangent sainement, tout en respectant nos traditions ».

Catherine de l'organisme Alima, qui anime l'atelier, rappelle les participants à l'ordre et tout le monde s'active pour commencer. On se lave les mains, enfile des filets à cheveux et revêt des tabliers.

Pour SQIA, les ateliers de cuisine répondent à un besoin bien présent sur le terrain. En plus d'outiller les participants à être plus autonomes en cuisine, les ateliers visent à permettre aux Inuits vivants hors de leur territoire de garder un lien avec leurs coutumes en adaptant leur cuisine traditionnelle à un contexte urbain, tout en limitant les aliments transformés.

« Les gens sont souvent intimidés par la cuisine, car ils n'ont pas eu la transmission du savoir. Grâce aux ateliers de cuisine, ils prennent l'habitude et sont de plus en plus à l'aise d'essayer des choses en groupe. Quand ils retournent à la maison, ils se sentent plus en confiance. La cuisine collective permet aux participants de retrouver de la dignité et de la fierté ! » explique Ayanna.

Alors qu'elle coupe des pommes de terre avec un ulu, le couteau traditionnel inuit, Cindy me dit qu'elle est heureuse de participer à ces ateliers avec son fils, Marley. Ensemble, ils apprennent ou peaufinent leurs techniques dans un contexte qui leur ressemble.

Une autre participante, elle aussi prénommée Cindy, se réjouit de la confiance qu'elle a prise en cuisine. Grâce à ses apprentissages, elle nourrit désormais sa famille avec des plats maison la plupart du temps, et ses enfants ont même commencé à l'aider en cuisine.

[2] <https://www50.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/daily-daily/240534/tds/240534a-fra.htm>



Annexe

Bilan illustré de l'an 1 – Cuisinons avec Olo

Apprivoiser son paysage alimentaire pour mieux manger

Nous arrivons dans la magnifique région de l'Outaouais en pleine saison des asperges. Dans les locaux de l'organisme Actu-Elle, une odeur de légumes et d'herbes fraîches embaume l'air. Aux ateliers de cuisine « partage pour mamans », les produits locaux sont à l'honneur. Sur les tables, un bac d'asperges récoltées le matin même repose à côté d'un bac de kale, d'épinards, de concombres et d'autres produits frais.

« Avec le financement de la Fondation Olo, on peut acheter de bons aliments et les payer à leur juste valeur. On est en mesure de remettre les aliments avec lesquels on a cuisiné lors des ateliers aux mamans, pour qu'elles puissent les utiliser et les faire découvrir à leur famille » nous indique Catherine, celle qui s'occupe des ateliers de cuisine pour cet organisme.

Lorsque nous arrivons dans la cuisine, des mamans sont déjà attablées autour d'un café et discutent. Dehors, leurs tout-petits profitent de la halte-garderie offerte par l'organisme. Au menu aujourd'hui : chips de kale, pizza au pesto de pousses de pois et asperge, puis biscuits aux pois chiches et chocolat pour le dessert.

« On fait affaire avec des maraîchers locaux afin de favoriser la découverte d'aliments d'ici ! On reçoit même certains maraîchers qui viennent parler de leurs produits avec les mamans » explique fièrement Catherine.



Sans perdre de temps, les participantes s'activent et se répartissent les tâches. Tout le monde met la main à la pâte et commence à laver, trier et couper les ingrédients.

« C'est mon intervenante Olo qui m'a dirigée vers ces ateliers. Je cuisinais déjà, mais je voulais parfaire mes connaissances. J'apprends des techniques ici, en plus de découvrir des recettes et des aliments locaux. Je me suis fait des amies aussi, et j'ai pu socialiser avec d'autres mamans ! » me confie Tiffany en coupant des citrons.



Pour Karoline, dont la famille roule à un seul salaire pour le moment, recevoir des produits frais et repartir à la maison avec des repas santé est un réel soulagement.

« L'épicerie est très chère et la quantité d'aliments qu'on rapporte à la maison donne vraiment un coup de pouce. En plus, j'apprends de nouvelles recettes, des trucs pour manger plus sainement, et je me fais des amies ! » explique-t-elle.



Annexe

Bilan illustré de l'an 1 – Cuisinons avec Olo



Du côté de la Gaspésie, au Centre de pédiatrie sociale de Gaspé, Lucie Fournier est heureuse d'avoir pu mettre des ateliers de cuisine sur pied grâce au financement, car le besoin sur le terrain était criant.

« Suite à une forte vague d'immigration dans la région, on voyait que beaucoup de jeunes mamans en situation de précarité avaient besoin de se créer un réseau et d'appriover le paysage alimentaire d'ici. On remarquait que beaucoup d'entre elles venaient au frigo communautaire, mais ne savait pas quoi prendre puisqu'elles ne reconnaissaient pas les aliments et ne saisaient pas quoi en faire. Aussi, avec le coût de l'épicerie, il est important de savoir faire plus avec moins, mais ce n'est pas donné à tout le monde, surtout quand on ne connaît pas les produits offerts ici » me dit-elle.

Chaque semaine, elle invite une maman du groupe à faire découvrir sa culture à travers une recette que tout le monde réalise ensemble. Lucie travaille avec la maman de la semaine en amont pour adapter sa recette avec des ingrédients locaux et peu coûteux.



Fondation Olo

Cuisinons avec Olo - Rapport illustré 2024 - 2025 | 8

Conclusion

Alors que l'insécurité alimentaire gagne du terrain et que l'inflation menace la capacité des familles à bien s'alimenter, il est plus important que jamais de trouver des solutions durables et accessibles.

Les échos du terrain ne laissent aucun doute sur la pertinence de la tenue d'ateliers de cuisine dans le milieu communautaire. Ces derniers représentent un levier puissant contre l'insécurité alimentaire en offrant des espaces d'apprentissage accueillants où les participants peuvent acquérir les connaissances et l'autonomie nécessaires pour une alimentation plus saine. Ils permettent également de briser l'isolement et renforcer des liens sociaux.

En offrant ces ateliers aux parents de jeunes enfants et futurs parents, les organismes contribuent à une éducation alimentaire précieuse qui a le potentiel d'influencer toute une trajectoire de vie.

En effet, les 1 000 jours – de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant – représentent une période cruciale pour le développement et la santé globale de l'enfant. C'est à ce moment que 90% du cerveau se construit, avec un rythme inégalé de plus d'un million de connexions neuronales établies à chaque seconde[3]. Pour soutenir ce travail intense, une grande partie de la nourriture ingérée est dédiée à donner de l'énergie au cerveau en construction. L'alimentation et les habitudes entourant celles-ci ont donc une grande influence sur le développement physique, psychologique et moteur de l'enfant, en plus d'avoir un impact direct sur sa santé globale.

Malgré une forte demande et un besoin sans équivoque, il est très difficile pour les organismes de tenir ces ateliers sans financement et sans le support de professionnels en nutrition.

La Fondation Olo s'engage à soutenir les organismes communautaires de la province dans la tenue de ces ateliers et rappelle qu'un investissement dans l'alimentation des tout-petits est un investissement dans un futur en santé.

[3] <https://www.unicef.org/fr/premiers-moments-comptent>





Annexe

Bilan illustré de l'an 1 – Cuisinons avec Olo

Cuisinons avec Olo

Remerciements

Un merci spécial aux parents qui choisissent tous les jours de faire de leur mieux pour la santé de leur tout-petit, et qui ont accepté de partager un petit bout de leur histoire. Votre volonté d'apprendre et apporter des changements à vos habitudes est inspirante.

Bien sûr, merci également aux organismes communautaires qui nous ont ouvert leur porte et accueilli chaleureusement. Si le milieu communautaire fait autant de miracles, c'est grâce à votre dévouement quotidien.

À propos de la Fondation Olo

La Fondation Olo a pour mission de donner une chance égale aux familles de mettre au monde des bébés en santé et d'acquérir de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie. Depuis sa création en 1991, elle agit dans les 1000 premiers jours, de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant, une période cruciale pour son développement. Son action repose sur un accompagnement nutritionnel personnalisé offert par des intervenantes de confiance, combiné à une aide directe sous forme de coupons échangeables contre des aliments de base et une remise de multivitamines prénatals. Elle facilite également la tenue d'ateliers de cuisine éducatifs dans les organismes communautaires. La Fondation Olo œuvre dans le réseau de la santé et des services sociaux et auprès de plusieurs organisations communautaires et communautés autochtones en soutenant l'accès à des aliments sains et à des outils concrets pour bien manger, cuisiner et partager des repas en famille. Elle contribue à réduire les inégalités alimentaires et à bâtir une société où chaque enfant peut se développer pleinement. Pour une deuxième année consécutive, elle est reconnue par Aliments du Québec pour sa valorisation des produits alimentaires locaux.

Annexe





550, rue Sherbrooke Ouest, Tour Est, bureau 230, Montréal (Qc) H3A 1B9

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

info@fondationolo.ca fondationolo.ca