

Fondation
Olo



Des
bébés
en santé

A young girl with dark hair in a bun, wearing a grey t-shirt, is seated at a table eating spaghetti. She is holding a fork with a piece of spaghetti. In the background, a woman in a dark blue top is also eating. The setting appears to be a dining area with a white table and a black chair.

**Vision de la saine
alimentation**

Vision de la saine alimentation

Fort de sa mission exprimant l'importance d'une alimentation saine et soucieuse d'assurer une cohérence dans les messages transmis aux familles, aux partenaires et aux collaborateurs, la Fondation Olo partage sa vision de la saine alimentation¹.

La saine alimentation, c'est savourer une variété d'aliments de qualité en prenant le temps de préparer, manger et partager les repas. Elle inclut autant les aliments qui sont consommés que les comportements qui y sont associés.

Cette vision s'accompagne de deux certitudes. D'abord, une alimentation saine tôt dans la vie, incluant l'allaitement, favorise l'égalité des chances en santé. Par ailleurs, manger sainement est un défi considérable pour les familles qui vivent de l'insécurité alimentaire, d'où l'importance de l'accompagnement.

Cette vision résonne dans la mission de la Fondation Olo, laquelle se décline comme suit : donner une chance égale aux familles de mettre au monde des bébés en santé et d'acquiescer de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie.

Afin de faciliter la mise en application de ces concepts, la Fondation Olo communique sa vision de la saine alimentation par trois dimensions, soit **bien manger, cuisiner et manger en famille**, et les décline en fonction des besoins changeants du bébé tout au long de ses 1 000 premiers jours de vie, soit de la grossesse à l'âge de ses deux ans.

Les premiers 1 000 jours de vie

L'alimentation et les habitudes alimentaires pendant la grossesse et les premières années de vie d'un enfant ont une influence sur sa santé et son développement physique, psychologique, social et affectif. Une alimentation déficiente peut avoir des conséquences néfastes, tels des retards de développement, de l'obésité infantile, et d'autres maladies chroniques plus tard dans la vie. Il est donc important d'agir dès la grossesse afin de permettre l'intégration de saines habitudes alimentaires.

En effet, pendant la période périnatale, le bébé connaîtra le plus grand développement de toute sa vie. Entre autres, son cerveau se développera à grande vitesse et il sera sensible aux expériences vécues. Ainsi, les influences positives, telles que l'accès à une saine alimentation et les pratiques parentales autour des comportements alimentaires, sont à encourager afin que les enfants vivent dans des conditions favorables à leur développement.



¹ Texte adopté par le conseil d'administration le 27 février 2019



La vulnérabilité et le faible revenu

Au Québec, en mars 2022, on estimait que 28 % des familles ayant des enfants mineurs vivaient en situation d'insécurité alimentaire. Lorsque les ressources financières sont limitées, il est fréquent de faire des choix selon le coût des aliments. Les risques d'adopter des comportements alimentaires moins favorables à la santé sont alors augmentés étant donné que beaucoup d'aliments ultra-transformés (riches en sucre, sel et gras) ont un faible coût ou sont perçus comme tels.

En contexte de précarité économique, acquérir des connaissances culinaires de base pour la préparation des aliments et l'optimisation des ressources est la clé pour avoir une saine alimentation. Malheureusement, plusieurs familles qui connaissent de l'insécurité alimentaire sont doublement pénalisées par le fait que certaines habiletés culinaires sont de moins en moins transmises. La saine alimentation demeure un concept qui varie selon la réalité de chacun. Afin d'encourager les familles à améliorer leurs habitudes alimentaires, il est important de prendre en considération leur réalité et de les accompagner pas à pas dans le développement de leurs connaissances et de leurs habiletés culinaires ainsi que dans leurs changements de comportements.

Il est donc primordial d'agir auprès des femmes enceintes et des familles afin de favoriser la saine alimentation et de diminuer les effets négatifs sur la santé engendrés par la précarité économique.



Les grands principes de la saine alimentation



La saine alimentation comprend les aliments qui sont consommés ainsi que les habitudes alimentaires qui les entourent. Cela débute dès la planification d'achats et va jusqu'à la conservation et disposition des aliments, le tout dans l'optique de consommer des produits de qualité et d'optimiser les ressources.

Une alimentation de qualité varie grandement durant les 1 000 premiers jours de bébé, passant de l'alimentation de la mère, pendant la grossesse, à l'allaitement et finalement à l'intégration au repas familial.



ALIMENTS CONSOMMES (Quoi)	HABITUDES ALIMENTAIRES (Comment)
<p>Qualité Manger une assiette colorée composée de chaque catégorie d'aliments Faire une grande place aux aliments de base et cuisinés maison ». Limiter la consommation d'aliments ultra-transformés Respecter les règles d'hygiène et de salubrité S'assurer de la sécurité des aliments (innocuité) Faire de l'eau le premier choix pour s'hydrater Allaiter aussi longtemps que souhaité</p> <p>Variété Manger différents aliments de chaque catégorie (légumes et fruits, aliments protéinés, aliments à grains entiers)</p>	<p>Préparer les aliments Planifier les repas et les achats Développer un regard critique face au marketing alimentaire Utiliser des aliments de base Limiter le gaspillage alimentaire en optimisant les ressources alimentaires Impliquer les enfants dans la préparation des aliments</p> <p>Prendre le temps de manger Manger en écoutant sa faim Savourer les aliments Instaurer une routine alimentaire Agir en tant que modèle pour les enfants</p> <p>Partager les repas Favoriser une ambiance agréable et positive Opter pour un lieu adapté à la prise des repas Minimiser les distractions (télévision, téléphone, jouets, etc.) Profiter des repas pour discuter en famille</p>

La Fondation Olo croit qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais aliment, mais un éventail d'aliments quotidiens, d'occasion ou d'exception, en fonction de leur valeur nutritive.



La notion d'équilibre est centrale et tous les aliments ont leur place. Ainsi, l'alimentation ne peut être évaluée en fonction d'un seul repas ou d'une seule journée. Au quotidien, il faut choisir plus souvent des aliments de base, cuisinés et peu transformés. Il est tout de même possible d'opter pour des aliments plus gras ou sucrés (aliments ultra-transformés) pour épargner du temps ou pour se faire plaisir, mais de le faire à l'occasion et non sur une base quotidienne.

Par ailleurs, pour les nouveau-nés et les nourrissons, une alimentation optimale consiste en un allaitement au sein exclusif pendant les 6 premiers mois de vie. Il est ensuite recommandé de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans ou aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent, tout en introduisant les aliments solides vers 6 mois. En ce sens, voir l'[Enoncé de position de la Fondation Olo pour des pratiques optimales d'allaitement et d'alimentation du nouveau-né et du nourrisson](#).



Une vision cohérente avec les instances publiques

Cette vision est tout à fait en cohérence avec les principes faisant partie :

- du Guide alimentaire canadien publié par Santé Canada;
- de la Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé proposée par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux;
- de la Charte québécoise pour une saine alimentation promue par la Table québécoise sur la saine alimentation.

La vision de la saine alimentation de la Fondation Olo s'inscrit dans un contexte global de promotion de la santé (nutrition publique), tout en tenant compte des besoins généraux de sa clientèle cible, soit les femmes enceintes et les familles avec enfant(s) de 2 ans et moins vivant sous le seuil de faible revenu (*nutrition sociale*²). Elle est donc moins dans une logique de besoins nutritionnels précis en fonction d'un problème de santé particulier (nutrition clinique).

La Fondation Olo se réjouit d'agir en complémentarité avec d'autres organismes qui portent des messages semblables aux siens et dont plusieurs interviennent auprès des enfants plus tard dans leur vie.

Enfin, la Fondation Olo fait partie des organismes fondateurs de la [Table québécoise sur la saine alimentation \(tqsa\)](#), laquelle fut constituée en 2015.

² Un concept mis de l'avant par le Dispensaire diététique de Montréal.

