

Fondation  
**Olo**



Des  
**bébés**  
en santé

# L'alimentation dans les 1000 premiers jours : pilier et levier de la prévention

15 avril 2025



Réponse de la Fondation Olo à l'appel à contribution pour  
l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé.

# L'alimentation dans les 1000 premiers jours : pilier et levier de la prévention

---

Forte de l'efficacité et de la rentabilité démontrée de l'initiative qui l'a mise au monde Olo, la Fondation Olo adhère à la vision selon laquelle des investissements bonifiés et récurrents en prévention entraîneront une diminution du coût des traitements de maladies évitables et allégeront la pression sur les services de santé. De surcroît, l'impact s'étend à la réussite éducative, à la diplomation et à la prospérité tant souhaitée pour le Québec, surtout si les efforts permettent de réduire les inégalités. C'est dans cet esprit que l'organisation souhaite contribuer activement à l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé et aux politiques et plans d'action qui en découleront.

## Miser sur un partenariat solide avec le réseau de la santé et des services sociaux... et l'élargir

Depuis bientôt 35 ans, l'impact bienveillant de la Fondation Olo se fait sentir auprès de milliers de tout-petits et leurs parents par l'intermédiaire des professionnelles du réseau de la santé et des services sociaux qui offrent le suivi Olo. Cet impact s'élargit progressivement avec le concours de centaines d'organismes communautaires et de collaborations avec les communautés autochtones. Que l'on parle du suivi Olo, d'ateliers de cuisine offerts dans les organismes communautaires ou de campagnes de communication, toutes ces initiatives contribuent à une même mission : donner une chance aux familles de mettre au monde des bébés en santé et d'acquérir de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie. Bien manger, cuisiner et manger en famille, voilà les bases de la saine alimentation et d'un départ en santé.

## Faire des 1000 premiers jours un pilier et un levier

Pour la Fondation Olo, il est indéniable que la future Stratégie doit mettre un accent particulier sur les 1000 premiers jours, de la grossesse aux deux ans de l'enfant. Cette période charnière est celle où le cerveau du tout-petit grandit exponentiellement et où le bébé acquiert des habitudes et préférences alimentaires. C'est aussi un moment où les parents sont enclins à améliorer leur alimentation et où une influence est possible auprès des proches.

En ciblant cette période, on cible plus que le bébé. On rejoint ses parents, la fratrie et des proches qui peuvent être sensibilisés à l'importance de la saine alimentation et du rôle de modèle positif pour bien manger, cuisiner et manger en famille. En incluant les grands-parents, des répercussions positives se font ressentir sur trois générations. La priorisation de cette période pour établir la Stratégie se base sur des évidences scientifiques et constats économiques.

Si la saine alimentation est primordiale durant les 1000 premiers jours, c'est parce que le cerveau complète 90 % de son développement (Deoni, 2024) et qu'il est impératif qu'il reçoive les nutriments et l'énergie nécessaire pour soutenir cette croissance à travers une alimentation suffisante en qualité et en quantité. Assurer une saine alimentation dès la grossesse, contribue à réduire de 1,6 fois le risque qu'un bébé naisse avec un faible poids. Les bébés nés avec un faible poids ont plus de chances de présenter des retards ou des difficultés dans le développement de leurs fonctions cognitives (Haeck et Lefebvre, 2016). L'alimentation dans les 1000 premiers jours influence également le niveau de risque d'avoir des maladies chroniques à l'âge adulte. Les recherches démontrent notamment des liens avec l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2 et l'insuffisance coronarienne (Corniou, 2018).

Quant aux constats économiques, plusieurs études illustrent la rentabilité des investissements durant la petite enfance. Un des mémoires du Collectif petite enfance (2023) rappelle que cette rentabilité découle : d'une amélioration de la performance des élèves à l'âge scolaire; d'une augmentation de leurs revenus potentiels à l'âge adulte; d'une amélioration de l'égalité des chances en éducation; et d'une diminution du nombre de familles vivant sous le seuil de la pauvreté et du recours au filet social.

## Bonifier les actions existantes en additionnant de nouvelles opportunités

Les propositions de ce mémoire sont inspirées par le potentiel encore sous-exploité des actions en saine alimentation autour des 1000 premiers jours sur le bébé, ses parents et son entourage à court, moyen et long terme.



Durant cette période, les parents peuvent rencontrer plusieurs barrières dans leur quête de répondre aux besoins nutritionnels de leur bébé et d'installer un contexte propice à l'adoption de saines habitudes alimentaires. La Fondation Olo en distingue trois : l'accès à des aliments nutritifs (principalement sur le plan économique), les connaissances et habiletés ainsi que la capacité de se mobiliser pour modifier des habitudes de vie. Toutes les actions de la Fondation Olo visent à abaisser l'une ou l'autre de ces barrières.

Aussi, à l'instar de ses partenaires de la santé publique, la Fondation Olo adopte le principe d'universalisme proportionné pour lutter contre les inégalités sociales de santé. Cette approche fait cohabiter prévention universelle et interventions ciblées. L'organisation propose des projets qui peuvent bénéficier à l'ensemble des familles, peu importe leur situation socioéconomique, tout en concentrant ses ressources vers les familles qui rencontrent le plus d'obstacles dans leur volonté et leur capacité de bien s'alimenter.

### **En misant sur le suivi Olo : accompagner, outiller et garnir le panier d'épicerie**

Fière de lire «Déploiement du suivi Olo», parmi les exemples cités dans le document de travail préalable à la consultation, la Fondation Olo a bon espoir que cet actif de la périnatalité se retrouve dans la Stratégie finale, d'autant plus qu'il constitue l'un de nos meilleurs leviers pour agir en prévention.

Le suivi Olo occupe une place prépondérante dans les activités de la Fondation Olo en plus d'être à l'origine de sa création. Dans une optique de réduction des inégalités, le suivi Olo est offert spécifiquement aux familles en situation de faible revenu. Parmi toutes les initiatives auxquelles contribue la Fondation Olo, il est et doit continuer d'être le service qui comprend le plus d'intensité pour les familles qui connaissent la précarité financière et cumulent souvent d'autres facteurs de risque.

Rappelons que le suivi Olo est un accompagnement nutritionnel personnalisé, un contexte privilégié pour développer ses connaissances sur la saine alimentation et une aide directe sous forme de coupons échangeables contre des aliments et de multivitamines prénatales. À l'aide de précieux partenaires, la Fondation Olo offre gratuitement, chaque année, près de 350 000 produits alimentaires d'ici, incluant des œufs, du lait, des légumes surgelés, du tofu, du pain et des aliments pour bébé riches en fer. En 2024, la Fondation Olo a obtenu la reconnaissance «Aliments du Québec au menu» pour cette offre alimentaire mettant en vedette des produits d'ici à 100 %.

Il convient néanmoins de ne pas réduire le suivi Olo aux seuls coupons. Par le lien de confiance qui se tisse entre l'intervenante et la femme enceinte, puis sa famille, il développe le pouvoir d'agir et constitue une porte d'entrée vers des corridors de services complémentaires, tels que Ma grossesse, les Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE) et le programme Agir tôt.

La Fondation Olo invite le gouvernement à valoriser ce maillon du filet social et à le financer adéquatement, afin de rendre accessible un suivi Olo de qualité, garant d'impact par ses pratiques avant et après la naissance à toutes les femmes enceintes en situation de précarité économique.

**Co-développement d'un suivi de type Olo adapté aux besoins des populations autochtones** – Le document de réflexion évoque le «Déploiement du suivi Olo dans toutes les communautés, y compris les Premières Nations et Inuit». La préoccupation manifeste du gouvernement du Québec face aux importants besoins des populations autochtones résonne avec le souhait de la Fondation Olo de contribuer à une plus grande équité. Depuis 3 ans, le nombre de communautés avec qui la Fondation a une entente de collaboration est passé de 2 à 8. De plus, une conversation plus informelle a débuté avec un nombre semblable de communautés et des partenariats se sont consolidés avec quatre instances représentatives. Au fil de ces avancées, l'organisation a retenu une posture d'écoute et d'alliée et cherche à offrir son soutien aux communautés qui manifestent un intérêt en évitant d'imposer un modèle unique d'intervention. La reconnaissance des obstacles à la saine alimentation, qui est au cœur du suivi Olo, oriente les discussions qui permettront aux communautés d'identifier leurs priorités et de coconstruire avec la Fondation Olo un partenariat respectueux de leurs réalités et mettant en valeur la complémentarité des expertises.

### **Avec le milieu communautaire : réunir et outiller les jeunes parents**

Le rôle du milieu communautaire doit être reconnu. Par sa proximité avec les familles et sa connaissance terrain, il est un joueur clé qui va permettre de briser l'isolement, de fortifier la confiance des parents et de soutenir les personnes qui ne sont pas jointes par le réseau. Se trouvant à l'intersection du milieu institutionnel et du milieu communautaire, la Fondation Olo favorise déjà les maillages entre ces deux joueurs clés et peut aller encore plus loin.



Les retombées de la collaboration entre la Fondation Olo et le milieu communautaire sont croissantes. Depuis 2019, la Trousse Découverte a fourni à plus de 1000 organisations de la communauté un échantillon des outils, crédibles et attractifs, développés par la Fondation Olo pour aborder la saine alimentation avant et après la venue de bébé. En 2024, un jalon a été franchi alors que l'organisation a entrepris de stimuler l'offre d'ateliers de cuisine en proposant de défrayer le coût des ingrédients pour des activités culinaires. En parallèle, la contribution la plus significative de la Fondation Olo à ces projets demeure le partage de son expertise en nutrition. Ceci s'illustre éloquemment à travers des activités de transferts de connaissances telle que *Bien manger à petit prix*, *Bébé est prêt à manger* et *Comment agir avec un enfant sélectif à table?*

Ce partage d'expertise permet aux accompagnatrices des organismes communautaires de s'approprier les plus récentes recommandations en alimentation et de les transmettre lors des activités réalisées avec les parents de leur milieu, le tout en gardant l'accent sur le plaisir et les bienfaits de bien manger, de cuisiner et de manger en famille.

Par la cohérence des messages sur la saine alimentation véhiculés auprès des parents, ces activités facilitent le référencement des familles par les intervenantes du réseau vers les milieux communautaires. A court terme, la Fondation Olo œuvre à pérenniser les ateliers culinaires. A moyen terme, elle vise à ce que les parents trouvent dans les organisations de leur communauté des ressources et des activités qui renforcent les habiletés parentales, culinaires et économiques nécessaires pour offrir à leur bébé les bienfaits de saines habitudes alimentaires.

En proposant de donner une place plus importante au milieu communautaire dans la Stratégie, la Fondation Olo souhaite renforcer le continuum de services, en misant sur les forces complémentaires des différents acteurs clés.

### **Dans l'espace public : sensibiliser et inciter à de saines habitudes alimentaires tout au long de la vie**

La Fondation Olo partage le constat du gouvernement que les habitudes de vie défavorables exercent une pression financière insoutenable sur le réseau de la santé et des services sociaux. En parallèle, et à l'image de ses partenaires de la Table québécoise sur la saine alimentation, la Fondation Olo est préoccupée par le niveau de littératie alimentaire d'une grande partie de la population. Or, un manque de connaissances sur les aliments, des compétences culinaires insuffisantes ou des habiletés de planification rudimentaires compromettent la capacité des individus d'optimiser leur budget d'épicerie et de faire des choix alimentaires sains. Ceci est encore plus dommageable quand le contexte économique allie flambée du prix des aliments et compression du budget disponible après paiement du loyer et autres dépenses incompressibles.

La Fondation recommande donc de mettre en place des campagnes récurrentes pour promouvoir les saines habitudes de vie, afin de valoriser et développer la littératie alimentaire de tou(te)s les Québécois(e)s. Les thèmes *bien manger*, *cuisiner* et *manger en famille*, chers à la Fondation Olo et à d'autres partenaires de l'écosystème, sont tout désignés pour normaliser dans l'espace public des gestes qui permettent à la fois d'améliorer ses propres habitudes et de façonner celles des tout-petits. Suivant une première étape de promotion des ressources existantes, la Fondation Olo aspire à mener des campagnes de plus grande envergure en collaboration avec d'autres organismes qui gravitent dans l'écosystème de la saine alimentation pour mettre en relief la pertinence et la cohérence des messages au-delà des 1000 premiers jours. Dans cet esprit, la résonance particulière de l'arrivée d'un bébé est un levier.

### **Obtenir des résultats à travers un financement adéquat**

La Fondation Olo salue l'initiative du gouvernement québécois d'entreprendre l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention. Or, pour réaliser des initiatives porteuses, il est impératif qu'elle soit accompagnée d'un budget conséquent. La récurrence et la prévisibilité ont été largement identifiées dans d'autres instances comme des défis considérables à l'élaboration de projets et d'impacts pérennes.

En plus du suivi Olo, la Fondation recommande que le rôle du milieu communautaire soit reconnu et que des campagnes de sensibilisation deviennent la norme en santé publique. Pour maximiser les retombées de la Stratégie, celle-ci doit prioriser les personnes interpellées par les 1000 premiers jours, de la grossesse aux deux ans de l'enfant, ce qui inclut l'enfant, la fratrie, les parents, les grands-parents et d'autres personnes de l'entourage. La priorisation de cette période pour établir la Stratégie se base sur des évidences scientifiques et constats économiques présentés précédemment.

---

[contact : Elise Boyer, directrice générale, Fondation Olo | [eboyer@fondationolo.ca](mailto:eboyer@fondationolo.ca) | 514 795-5360]

