

Fondation  
**Olo**



Des  
**bébés**  
en santé



# Cuisinons avec Olo

Rapport illustré

Bilan de l'an 1

2024 - 2025



# Introduction

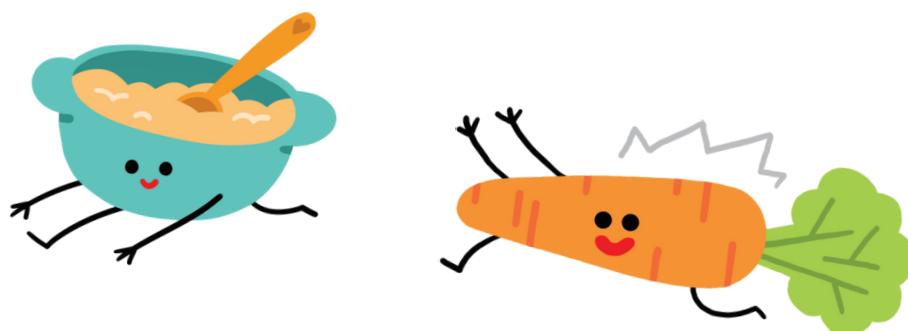
En septembre 2024, grâce au soutien financier du gouvernement du Québec, la Fondation Olo a lancé son tout nouveau programme d'ateliers de cuisine pour les parents. Cette initiative s'inscrit dans la volonté de la Fondation d'apporter des solutions concrètes à l'insécurité alimentaire, une réalité qui touche près d'une famille sur quatre<sup>[1]</sup>. 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-quotidien/240814/dq240814a-fra.htm>



**85**

organismes  
communautaires  
financés

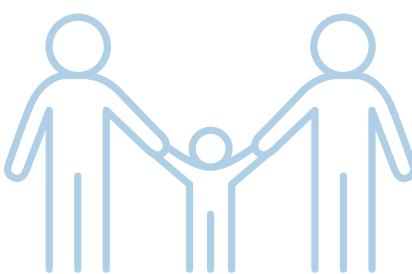
**115**

participations à  
l'appel de projets  
en seulement 2  
semaines



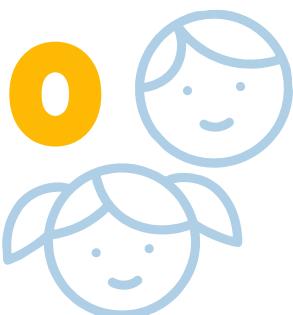
**5 000**

maximum par  
organisme pour  
des aliments et de  
l'équipement culinaire



**2 822**

parents participants



**1 820**

enfants  
participants

Des ateliers de  
cuisine dans  
**100%**  
des régions du  
Québec



# 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 démythifier 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.



« 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.

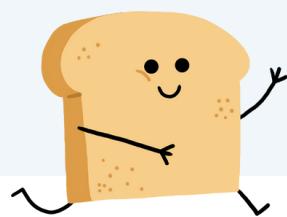
« J'apprends beaucoup ici ! Je n'ai pas eu la chance de vraiment apprendre à cuisiner par le passé, mais je gagne de la confiance à force de pratiquer. Je suis aussi très heureuse de pouvoir impliquer ma fille, Rosalie. Comme ça elle sera à l'aise d'être en cuisine quand elle sera plus grande et elle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



## La littératie alimentaire

Apparu pour la première fois en 2001 dans les travaux de la chercheuse et professeure américaine Kathryn Kolasa, le concept de la littératie alimentaire fait référence à un ensemble de compétences culinaires, de connaissances alimentaires, d'aptitudes et de perceptions. Une bonne littératie 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 littératie 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 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.

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

[2] <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/240814/dq240814a-fra.htm>

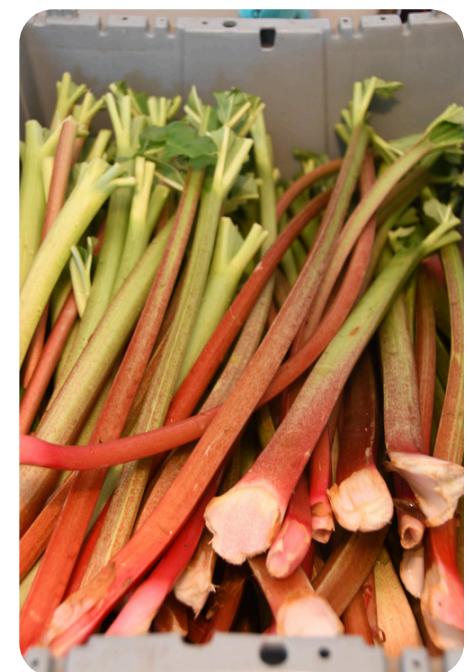
# Apprivoiser son paysage alimentaire pour mieux manger

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.



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'apprivoiser 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 savaient 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.



# 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.

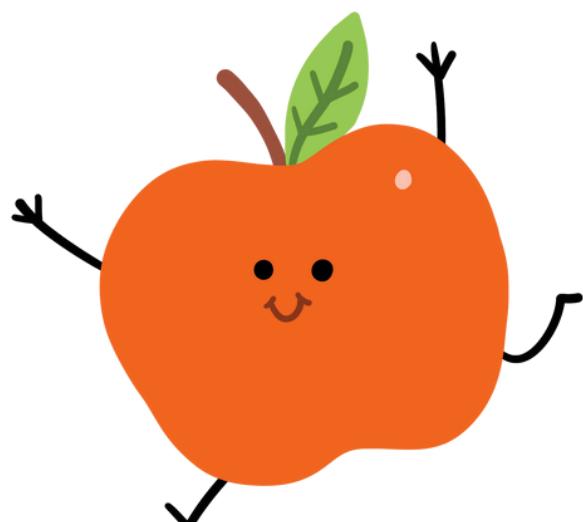
Les échos du terrain ne laissent aucun doute sur la pertinence de la tenue d'ateliers de cuisine dans le milieu communautaire. Ces derniers représentent un levier puissant contre l'insécurité alimentaire en offrant des espaces d'apprentissage accueillants où les participants peuvent acquérir les connaissances 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>

# 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 1 000 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.