

Fondation

**Olo**



**1000  
jours**

pour  
savouer  
la vie

**Ensemble pour  
de bonnes habitudes  
alimentaires chez  
les tout-petits et  
leur famille**

**Guide de référence**

# Bienvenue dans l'aventure!

## Auteure

**Mylène Duplessis Brochu**, Dt.P., M.Sc.,  
nutritionniste, Fondation Olo

## Avec la collaboration de

**Caroline St-Louis**, gestionnaire de projet,  
volet communautés, Fondation Olo

**Patrick Lopez**, conseiller en communication,  
Fondation Olo

## Partenaire financier

Québec 

L'approche *1000 jours pour savourer la vie*  
n'aurait pu se concrétiser sans le soutien  
et l'appui financier de nos partenaires  
Avenir d'enfants et Québec en forme.

Pour citer ce document : Fondation Olo. (2019).  
*Ensemble pour de bonnes habitudes alimentaires  
chez les tout-petits et leur famille: Guide de référence.*

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec, 2019.

Version 1 - Septembre 2019

[fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)



**Ce guide s'adresse aux accompagnatrices et intervenantes qui travaillent au sein d'une organisation de la communauté telle qu'une maison de la famille, une cuisine collective, une banque alimentaire, etc. Il s'agit d'un outil pratique conçu pour vous guider dans l'accompagnement des familles vers l'adoption de saines habitudes alimentaires, de la grossesse aux premières années de l'enfant.**

La Fondation Olo propose des **ressources et des outils adaptés** permettant de soutenir **l'organisation d'activités et l'accompagnement des jeunes familles** dans l'adoption de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie d'un enfant. Au moyen de ce guide et des autres outils développés dans le cadre de son approche *1000 jours pour savourer la vie*, la Fondation Olo vous propose des **définitions claires** et un **langage commun** en lien avec les comportements à encourager chez les familles, particulièrement celles en situation de faible revenu. Ces messages s'appuient sur les plus récentes recommandations touchant l'alimentation et la période périnatale.

Ce guide s'intègre dans la Trousse Découverte offerte par la Fondation Olo aux organisations de la communauté. Cette trousse comprend également d'autres outils utiles pour accompagner les familles ainsi que des fiches techniques pour vous soutenir dans leur utilisation.

Vous trouverez sur ces fiches des pictogrammes facilitant l'identification des outils en fonction des comportements concernés:



**Bien manger**



**Cuisiner**



**Manger en famille**

**Quelques faits saillants sur l'alimentation des familles**



4

**S'allier pour une saine alimentation des familles**



6

**Qu'est-ce que 1000 jours pour savourer la vie?**



8

## Quelques faits saillants sur l'alimentation des familles



Il est important, dès le plus jeune âge, de promouvoir de saines habitudes alimentaires qui peuvent avoir des répercussions positives tout au long de la vie. Les données suivantes nous incitent à agir dès maintenant auprès des tout-petits et des familles.

Les parents sont des modèles pour leurs enfants. Ils sont ceux qui influencent le plus les comportements de leurs tout-petits.

En 2017

**seuls 24 % des adultes québécois<sup>1</sup> consommaient suffisamment de légumes et de fruits**

- Près de la moitié de l'apport en calories quotidien provenait d'aliments ultra-transformés (aliments peu nutritifs, habituellement riches en gras, sel et sucre) chez les adultes canadiens en 2015<sup>2</sup>.
- Cet apport dépassait les 51 % chez les jeunes Canadiens de 0 à 8 ans.

En contexte de précarité économique, les familles n'ont souvent pas accès à une alimentation adéquate et suffisante et vivent de l'insécurité alimentaire. Les besoins nutritionnels des enfants qui naissent et grandissent dans un contexte de vulnérabilité économique sont plus à risque de ne pas être comblés, ce qui peut nuire à la santé de ces enfants et même à leur réussite éducative.

**Au Québec, 1 enfant sur 6 naît dans l'insécurité alimentaire<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Brassard, D., et coll. (2018). "Poor Adherence to Dietary Guidelines Among French-Speaking Adults in the Province of Quebec, Canada: The PREDISE Study.", *Canadian Journal of Cardiology*, 34(12): 1665-1673.

<sup>2</sup> Mobarac, J.-C. (2017). Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications. Montréal, TRANSNUT, University of Montreal.

<sup>3</sup> Maisonneuve, C., et coll. (2014). L'insécurité alimentaire dans les ménages québécois: mise à jour et évolution de 2005 à 2012. Surveillance des habitudes de vie, Institut National de Santé Publique du Québec: 12 pages.

En 2018<sup>4</sup>

- 500 000 Québécois ont eu recours aux banques alimentaires.
- 37,8 % des ménages desservis avaient des enfants.

**Les parents d'enfants de 0-2 ans vivant en situation de précarité économique disent**

**savoir (97 %) et aimer (82 %) cuisiner**

mais seulement 49 % le font presque tous les jours (au moins 6 jours sur 7)<sup>5</sup>.

Les enjeux financiers (53%) et le manque de temps lié à un horaire trop chargé (51%)<sup>5</sup> ressortent comme les principaux obstacles à la cuisine. Il est ainsi primordial d'offrir aux familles du support et des outils afin de cuisiner plus souvent.

**54 % de ces parents ont un intérêt pour des ateliers de cuisine<sup>5</sup>**

La consommation de repas en famille procure aussi plusieurs bienfaits pour les enfants, notamment sur la qualité des aliments, les habitudes alimentaires, la cohésion familiale, la réussite scolaire et l'estime de soi. Malheureusement, les conditions favorables à la prise de repas en famille ne sont pas toujours réunies.

- Parmi les Canadiens, en 2016, 45 % regardaient la télévision en soupant, alors qu'il est recommandé d'éviter les sources de distractions au moment des repas.

Étant donné l'importance d'une saine alimentation dès la conception et tout au long de la petite enfance et compte tenu des obstacles que peut présenter la précarité économique, en tant qu'organisation de la communauté, vous avez un rôle d'influence unique à jouer pour appuyer les jeunes familles dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie de leur enfant.

Une femme enceinte qui s'alimente bien offre plus de chances à son enfant de naître en santé. De même, de nouveaux parents qui ont de bonnes habitudes alimentaires ont plus de chances que leur bébé puisse acquérir de sains comportements alimentaires. Pour cela, la Fondation Olo a développé *1000 jours pour savourer la vie*, qui permet aux mamans mais également à toute la famille d'acquérir de saines habitudes alimentaires dès la grossesse.

<sup>4</sup> Gauvin, A., et coll. (2019). *Bilan-faim Québec 2018*. Les Banques alimentaires du Québec.

<sup>5</sup> Sondage Léger (2019). L'alimentation dans les familles québécoises - Sondage Web à travers le Québec, Québec en Forme.

<sup>6</sup> Sondage Léger Marketing (2016). Le grand sondage RICARDO. Consulté au [http://ici.radio-canada.ca/emissions/bien\\_dans\\_son\\_assiette/2015-2016/chronique.asp?idChronique=400468](http://ici.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/2015-2016/chronique.asp?idChronique=400468) le 1<sup>er</sup> juin 2019.

# S'allier pour une saine alimentation des familles



**Les premières années de vie de l'enfant sont déterminantes pour son développement. C'est tout au long de la période périnatale que l'enfant connaîtra le développement le plus important et le plus rapide de sa vie. Des carences alimentaires ou l'exposition à de grands stress pourraient avoir des répercussions importantes sur sa santé.**

La période périnatale représente donc une occasion unique de favoriser la santé des enfants. D'autant plus que l'arrivée d'un enfant est un moment tout indiqué pour les parents de revoir leurs habitudes alimentaires et d'apporter des changements favorables à la santé de leur famille.

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.

## Comment ?

En aidant les familles, et spécialement celles vivant en situation de faible revenu, à adopter de saines habitudes alimentaires au cours des 1000 premiers jours de la vie de l'enfant.

## Pourquoi collaborer avec la Fondation Olo ?

**Pour de meilleures habitudes alimentaires chez les familles, à court et long terme**

**C'est ensemble que nous pourrons :**

Rejoindre plus de familles



Les soutenir encore mieux dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires



Mettre à profit nos expertises complémentaires ainsi que celles de nos partenaires

## Quels bénéfices pour les communautés ?

La Fondation Olo souhaite vous soutenir pour que vous soyez plus à l'aise d'aborder la saine alimentation des femmes enceintes, des familles et des tout-petits. Notre collaboration vous permettra de :

**Parfaire vos connaissances** entourant l'alimentation au cours de la période périnatale, notamment auprès des clientèles vulnérables



**Planter ou consolider** des activités liées à la saine alimentation



**Enrichir votre réseau** de professionnelles, intervenantes et accompagnatrices œuvrant auprès des familles et des jeunes enfants

Nous souhaitons collaborer avec vous afin de faciliter les arrimages entre les différents acteurs jouant un rôle d'accompagnateur auprès des familles dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires et d'ainsi favoriser un continuum de services auprès des familles du Québec.

## Arrimage avec le réseau de la santé

Depuis ses débuts, la Fondation soutient les femmes enceintes en situation de pauvreté afin de réduire le nombre de bébés de petit poids grâce à des suivis dans le réseau de la santé et des services sociaux (CLSC). C'est dans le cadre d'interventions nutritionnelles que les intervenantes Olo accompagnent les futures mamans et leur offrent des aliments et des suppléments de vitamines prénatales. En lien direct avec l'élargissement de sa mission et son souhait d'accompagner plus de familles plus longtemps dans la vie de l'enfant, la Fondation Olo offre aujourd'hui plusieurs ressources visant des comportements alimentaires sains et veille conséquemment à optimiser la cohérence des messages et la complémentarité des actions auprès des familles dans le besoin.

**Plusieurs acteurs peuvent jouer un rôle important dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires par les familles.** Une collaboration entre votre organisation et les intervenantes du réseau de la santé et des services sociaux peut générer de nombreux avantages pour les familles. En effet, cette collaboration permettra de **rejoindre plus de familles parmi celles dont les besoins sont les plus grands** et d'enrichir

l'accompagnement déjà mis en place par le CLSC. Inversement, une future maman qui a développé une relation de confiance avec son intervenante en CLSC sera plus encline à participer à un atelier de cuisine dans une maison de la famille si son intervenante l'y encourage.



# Qu'est-ce que 1000 jours pour savourer la vie?



L'approche **1000 jours pour savourer la vie** s'inscrit dans une action élargie de la **Fondation Olo** qui s'attarde aux comportements alimentaires, à la période périnatale, aux familles et à la communauté.

## 1000 jours = grossesse + 2 ans

*1000 jours pour savourer la vie* rassemble les intervenantes du réseau de la santé et des services sociaux et les accompagnatrices des organisations communautaires afin de renforcer les actions en saine alimentation auprès des familles. Par la complémentarité de leurs missions et de leurs actions, les différentes activités offertes par les CISSS/CIUSSS et les organisations de la communauté viennent en réponse aux besoins multiples et variés des familles, spécialement celles composant avec un faible revenu.

**1000 jours pour savourer la vie est construite autour de :**

**3 fondements**  
**3 comportements**

### 3 Fondements

L'approche de la Fondation Olo, se situe à la jonction de trois domaines d'expertise, soit **la périnatalité**, **la saine alimentation** et **l'accompagnement des clientèles vivant en contexte de vulnérabilité**.

Ces trois domaines d'expertise ont mené aux trois fondements suivants :

- Agir tôt** : pour favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires
- Promouvoir** : une bouchée à la fois ces habitudes chez les tout-petits
- Soutenir** : les parents dans leur pouvoir d'agir

### Agir tôt pour favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires

Manger sainement s'apprend tôt. Les gestes faits par les parents au quotidien autour des repas ont un impact énorme sur les habitudes alimentaires du bébé et sa santé présente et future. Même s'il ne consomme pas encore les mêmes aliments que le reste de la famille, le tout-petit commence déjà à développer ses habitudes, ses préférences et ses repères en matière de nourriture.

L'alimentation et les habitudes alimentaires pendant la grossesse et les premières années de vie d'un enfant ont également une influence sur son développement affectif, physique et moteur, social et moral, cognitif et langagier. Tout au long de la période périnatale, le bébé connaît le développement le plus grand et le plus rapide de toute sa vie. Les influences positives, telles que l'accès à une saine alimentation et les pratiques parentales adéquates autour des repas, sont à encourager afin que les enfants vivent dans des conditions favorables à leur développement.

### Promouvoir, une bouchée à la fois, les saines habitudes alimentaires chez les tout-petits

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 leurs changements de comportements grâce au développement de leurs connaissances et de leurs habiletés culinaires.

La saine alimentation est un concept qui varie selon la situation de chacun. Chaque famille, chaque personne, a une réalité et des expériences qui lui sont propres et qui la motivent.

L'utilisation d'une approche d'accompagnement non directive est à privilégier puisqu'elle facilite la création d'un lien de confiance, l'ouverture

aux apprentissages et l'intégration des changements, petit à petit. Si, au contraire, on présente aux familles un grand nombre de changements à apporter en même temps ou qu'on propose des changements qui ne leur semblent pas prioritaires ou réalistes, le risque est grand que cela les démotive.

### Soutenir les parents dans leur pouvoir d'agir...

Si on favorise l'autonomisation (*empowerment*) des parents, c'est-à-dire leur propre pouvoir d'agir, ils auront un plus grand contrôle sur leur vie et sur l'atteinte d'objectifs qu'ils jugent importants pour eux. C'est donc en favorisant le développement de connaissances et de compétences qu'on verra augmenter chez les parents leur pouvoir d'agir et leur confiance en leurs capacités de cuisiner sainement.

Cette prise de conscience de leur pouvoir d'agir est importante, car l'alimentation et l'acquisition de saines habitudes alimentaires des tout-petits sont principalement influencées par leurs parents. L'influence des parents s'exerce de diverses manières, notamment par :

- l'exposition aux différents aliments et saveurs ;
- l'accessibilité et la disponibilité des aliments proposés ;
- leur rôle de modèle ;
- le contexte des repas familiaux ; et
- les pratiques et les stratégies adoptées autour des repas.

Il est avantageux de présenter d'abord aux familles l'ensemble des éléments inclus dans une saine alimentation plutôt que de cibler trop rapidement des recommandations spécifiques. En présentant l'éventail des composantes d'une saine alimentation, les familles pourront mieux constater les comportements positifs qu'elles ont déjà adoptés et ceux qu'elles pourraient améliorer. Il leur sera alors plus facile de se mettre en action en fonction de leur réalité. Ce mode d'intervention cadre tout à fait avec une approche visant le renforcement du pouvoir d'agir des parents.

### ... notamment en contexte de précarité économique

Les parents vivant de l'insécurité alimentaire rapportent avoir le sentiment de devoir choisir entre la quantité et la qualité des aliments. En effet, malgré le souhait d'opter pour des aliments sains peu coûteux, ils craignent de ne pas réussir à bien les apprêter et qu'ils soient gaspillés, ce qui entraînerait la perte de précieuses ressources financières. Des aliments ultra-transformés, riches en gras, en sel et en sucre, se retrouvent ainsi souvent dans leurs paniers d'épicerie compte tenu de leur apport énergétique élevé, de leur faible coût et de l'impression qu'ils ne finiront pas à la poubelle. La découverte de nouveaux aliments ou de nouvelles recettes dans un contexte bien encadré et non menaçant financièrement est une condition gagnante pour accompagner ces familles dans le renforcement de leur pouvoir d'agir sur leurs dépenses en matière d'alimentation.

Lorsque les ressources financières sont limitées, acquérir des connaissances culinaires de base pour la préparation des aliments et l'optimisation des ressources est la clé du développement d'une saine alimentation. Malheureusement, plusieurs familles qui vivent de l'insécurité alimentaire sont pénalisées à la fois par leur budget limité et par le fait que certaines habiletés culinaires sont de moins en moins transmises. Ces habiletés sont pourtant essentielles pour arriver à bien manger à petit prix.



Bien manger



Cuisiner



Manger en famille

## 3 comportements alimentaires

### Vision de la saine alimentation de la Fondation Olo

**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 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.**

Afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires par les jeunes familles, trois comportements ont été jugés particulièrement importants : *Bien manger*, *Cuisiner* et *Manger en famille*. Ces trois comportements simples et concrets favorisent le développement des enfants sur les plans affectif, physique et moteur, social et moral, cognitif et langagier, tout en contribuant à la sécurité alimentaire.

La Fondation Olo propose donc des définitions de ces trois comportements afin de permettre une compréhension commune des messages-clés qu'ils constituent et d'orienter l'accompagnement des familles autour de ceux-ci.

Les définitions représentent la situation idéale de chacun des trois comportements concernés. Dans un contexte de changement d'habitudes, il est évident que toutes les familles ne seront pas en mesure d'adopter simultanément l'ensemble des composantes des comportements ciblés. L'accompagnement doit donc être adapté à la réalité et aux besoins des familles grâce à une approche de « petits pas ».



## Bien manger

Vous trouverez plus d'informations en lien avec le comportement **Bien manger** dans les fiches techniques des outils Olo présentant l'illustration ci-dessus.

### Avoir une alimentation équilibrée en consommant une variété d'aliments nutritifs en quantité adéquate pour répondre à ses besoins.

- Avoir une alimentation équilibrée sur les plans de la quantité et de la qualité.
- Consommer une variété d'aliments.
- Respecter ses signaux de faim et de satiété.

#### Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation.

**Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments, mais un éventail d'aliments quotidiens, d'occasion ou d'exception, en fonction de leur valeur nutritive.** L'alimentation ne peut pas être évaluée sur la base d'un seul repas ou d'une seule journée. Au quotidien, il est préférable de choisir plus souvent des aliments de base, cuisinés ou peu transformés. Il est tout de même possible d'opter à l'occasion pour des aliments plus gras ou sucrés (aliments ultra-transformés) pour épargner du temps ou pour se faire plaisir, mais il ne serait pas recommandé d'en consommer sur une base quotidienne.

L'acte de bien manger varie grandement au cours de la période des 1000 premiers jours de vie d'un être humain, passant de l'alimentation de la mère durant la grossesse à l'allaitement, puis aux premiers aliments et, finalement, à l'intégration aux repas familiaux.

Dès la grossesse, un bon état nutritionnel et un gain de poids de la mère conforme aux recommandations favorisent le bon développement du fœtus. Ces bébés sont aussi moins à risque de présenter des problèmes de développement et de santé au cours des premières années de leur vie. Après la naissance, l'allaitement joue un rôle important dans le développement physique, cognitif, moteur et affectif des enfants. Il offre également une protection contre les infections et prévient l'obésité pendant l'enfance et l'adolescence. Lorsqu'il se passe bien, l'allaitement est associé à un meilleur rétablissement post-partum de la mère, un attachement maternel plus grand, ainsi que moins de stress et d'humeurs négatives.

De façon générale, une alimentation saine et en quantité adéquate dès la petite enfance, puis tout au long de la vie, favorise la santé en diminuant les risques de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires, etc.



## Cuisiner

Vous trouverez plus d'informations en lien avec le comportement **Cuisiner** dans les fiches techniques des outils Olo présentant l'illustration ci-dessus.

### Préparer un repas à partir d'aliments de base tout en optimisant son budget alimentaire.

- Préparer des repas et des collations à partir d'ingrédients de base frais, surgelés ou en conserve.
- Initier les enfants dès leur jeune âge à l'observation, à la manipulation et à la préparation des aliments.
- Optimiser son budget en planifiant les repas en fonction des aliments à prix réduit et des restes ou des surplus.

#### Cuisiner inclut toutes les manipulations relatives à la préparation des aliments, telles que couper, mélanger, assembler et cuire.

En préparant des plats conçus spécialement pour leur famille, les parents veillent à sa santé et à son bien-être. En plus de permettre de consommer des aliments de meilleure valeur nutritive, cuisiner contribue à réduire les dépenses alimentaires. En effet, l'achat de mets préparés commercialement entraîne une augmentation de la facture d'épicerie.

De plus, la planification des menus permet de réaliser des économies grâce à l'utilisation des restes et à l'achat de produits à prix réduit sans se laisser tenter par des achats non planifiés. Ainsi, moins d'aliments sont oubliés dans le réfrigérateur, ce qui entraîne moins de pertes de nourriture et donc moins de pertes d'argent. La planification des menus est également associée à de meilleurs choix alimentaires et à des repas en famille plus fréquents.

Exposer et faire participer les enfants, même très jeunes, à la manipulation des aliments et à l'acte de cuisiner est un merveilleux cadeau à leur faire. Ils auront ainsi plus de chances de développer de l'intérêt pour la préparation des repas tout en multipliant leurs compétences culinaires, ce qui leur donnera de meilleures bases pour leur vie adulte.

Acquérir des habiletés en cuisine aide à faire de meilleurs choix alimentaires. En effet, la confection de mets à partir d'ingrédients de base (frais, surgelés ou en conserve) favorise la saine alimentation puisque ces ingrédients sont souvent moins sucrés, moins salés et moins gras. Chez les enfants de deux à cinq ans, la préparation des repas entraîne une consommation plus élevée de légumes et moins élevée d'aliments prêts à manger.



## Manger en famille

Vous trouverez plus d'informations en lien avec le comportement **Manger en famille** dans les fiches techniques des outils Olo présentant l'illustration ci-dessus.

**Partager un moment agréable durant lequel les membres de la famille sont rassemblés dans un espace dédié à la prise d'un repas et jouent un rôle de modèle pour l'enfant.**

- Adopter un horaire de repas structuré.
- Faire des repas un moment privilégié d'échanges positifs entre les membres de la famille, sans conflits, pressions ou distractions (télévision, cellulaire, jouet ou autres).
- Avoir un rôle de modèle par rapport à l'alimentation (manger les mêmes aliments que l'enfant).
- Choisir un lieu de consommation adapté.

**Manger en famille se veut une pratique récurrente au cours de laquelle la famille partage un moment plaisant autour d'un repas. Ce comportement va bien au-delà du simple acte de manger ensemble.** Cela inclut tout le contexte de consommation, la routine autour du repas, les lieux de consommation, l'ambiance, l'absence de distractions, ainsi que la présence et les comportements des parents. Tous ces éléments contribuent à faire des repas un moment agréable et à développer une relation saine avec les aliments.

La prise de repas en famille favorise une alimentation saine et équilibrée en augmentant la consommation de fruits, de légumes et de grains entiers. Les repas en famille sont également associés à une diminution de la consommation d'aliments prêts à manger, d'aliments frits, de boissons sucrées, de sucreries et de matières grasses.

Manger en famille entraîne des comportements de vie et alimentaires plus appropriés, notamment la prise plus fréquente de déjeuners, moins de troubles alimentaires et moins de problèmes de consommation de drogue ou d'alcool, tout en minimisant les risques de surpoids et d'obésité.

Les repas en famille favorisent une meilleure cohésion familiale en permettant de meilleures relations entre les membres de la famille, en renforçant le sentiment d'appartenance et les valeurs familiales, ainsi qu'en diminuant le stress et les tensions. Ainsi, les repas familiaux permettent un meilleur développement de l'enfant sur les plans affectif, physique et moteur, social et moral, cognitif et langagier.