

Fondation

**Olo**



---

Des  
**bébés**  
en santé

# Référencer le suivi Olo

## - Foire aux questions

Ce document a pour objectif de permettre aux professionnels et aux ressources en contact avec une clientèle susceptible de pouvoir bénéficier du suivi Olo de les y référer. Pour plus d'information, consultez le site Internet de la Fondation ([www.fondationolo.ca](http://www.fondationolo.ca)) ou communiquez avec nous à [info@fondationolo.ca](mailto:info@fondationolo.ca) ou au 1 888 656-6372.

### **Qu'est-ce que le suivi Olo ?**

Le suivi Olo est un accompagnement nutritionnel gratuit et personnalisé qui débute durant la grossesse et qui peut se poursuivre dans les mois suivant l'accouchement. Durant ce suivi, une aide directe est offerte sous forme de coupons échangeables en épicerie contre des aliments (équivalent d'un œuf par jour, d'un litre de lait par jour et d'un sac de légumes surgelés par semaine). Des multivitamines prénatales sont remises à la femme enceinte afin de favoriser le bon développement du bébé à naître. Les intervenantes offrent également des conseils et des outils (pot à lait, livres pour enfants, brochure de recettes, etc.) pour favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Ainsi, l'accompagnement vise à développer les habiletés parentales et renforcer leur pouvoir d'agir afin d'encourager à bien manger, cuisiner et manger en famille.

### **Quels sont les critères d'admissibilité pour bénéficier du suivi Olo ?**

Il n'y a que 2 critères d'admission au suivi Olo : être enceinte et vivre en situation de faible revenu.

Le faible revenu est établi selon la Mesure du panier de consommation (MPC) fixée par Statistiques Canada. Celle-ci est influencée par l'endroit où vit la future maman et le nombre de personnes qui composent le ménage. Toutefois, la Fondation Olo recommande à ses membres d'admettre, si possible, les familles ayant un revenu se situant jusqu'à 15 % au-dessus du seuil de faible revenu selon la MPC ainsi que des femmes enceintes présentant des facteurs de vulnérabilité qui, à leur avis, bénéficieraient du suivi.

Pour savoir si un ménage est en situation de faible revenu selon la MPC : <http://bit.ly/MPC-Olo>.

### **Comment faire pour avoir accès au suivi Olo ?**

Les femmes enceintes souhaitant bénéficier du suivi Olo doivent téléphoner à leur CLSC, à l'un de nos deux partenaires communautaires de Montréal (Clinique communautaire Pointe-Saint-Charles et Dispensaire diététique de Montréal) ou au centre de santé des communautés autochtones de Mashteuiatsh ou d'Opitciwan.

Pour trouver les coordonnées du CLSC le plus proche : <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>.

### **Quand débute le suivi Olo et combien de temps dure-t-il ?**

Le suivi débute idéalement dès la 12<sup>e</sup> semaine, mais il n'est jamais trop tard pour en faire la demande. Il se déroule jusqu'à l'accouchement. Dans certains CLSC ou organismes, le suivi se poursuit de quelques semaines après l'accouchement jusqu'aux deux ans de l'enfant.

### **Qui sont les intervenantes qui réalisent le suivi Olo ?**

Les intervenantes sont principalement nutritionnistes ou infirmières, mais aussi travailleuses sociales, techniciennes en diététique ou autres professionnelles travaillant dans les CLSC et dans les organismes membres de la Fondation Olo.



### **Où les rencontres ont-elles lieu ?**

Les rencontres peuvent avoir lieu au CLSC, dans un organisme partenaire ou encore à domicile. Cela dépend des pratiques en place au CLSC.

### **Est-ce que les coupons peuvent être remis sans accompagnement?**

Les coupons échangeables contre des aliments sont remis dans le cadre d'une intervention nutritionnelle, car l'impact positif du suivi est lié à la combinaison des aliments et de l'accompagnement adapté aux besoins de la future maman et de la famille.

### **Quelle est la valeur des aliments remis pendant un suivi ?**

La valeur des aliments et des multivitamines prénatales qui sont remis n'est pas négligeable : elle peut atteindre 600\$ pour un suivi de 28 semaines est (en 2021).

### **Pourquoi remettre spécifiquement ces aliments dans le cadre du suivi Olo?**

Accessibles et facilement intégrés dans l'alimentation des femmes qui les reçoivent, les œufs, le lait et les légumes surgelés remis dans le cadre du suivi Olo permettent une intervention efficace et porteuse de résultats. En effet, un œuf et un litre de lait suffisent à combler une part importante des besoins quotidiens en protéines, en calcium et en vitamine D – des éléments essentiels à la santé du bébé à naître. L'intégration de légumes permet pour sa part de rappeler l'importance d'en consommer tous les jours et d'adopter de saines habitudes alimentaires.

Bien qu'avoir une saine alimentation demeure le meilleur moyen de combler les besoins nutritionnels de la femme enceinte et de son bébé, la remise d'un supplément de vitamines et minéraux les aide à combler leurs besoins élevés durant la grossesse, notamment en acide folique, en fer et en vitamine C.

### **Est-ce que d'autres aliments peuvent être offerts si la femme enceinte ne consomme pas l'un ou plusieurs des aliments Olo ?**

Seuls des œufs, du lait et des légumes surgelés sont offerts dans le cadre du suivi régulier. La Fondation Olo met toutefois à disposition des coupons de lait sans lactose pour les personnes intolérantes. Dans certains établissements et de façon exceptionnelle, des aliments alternatifs ou complémentaires peuvent être offerts par le CLSC ou par l'entremise de partenaires du milieu communautaire.

### **Est-ce qu'une femme peut recevoir des coupons après avoir accouché?**

La Fondation Olo recommande à ses membres d'offrir les coupons pendant la grossesse, car les effets positifs du suivi ont été démontrés pendant cette période. Toutefois, selon les régions, il est possible que des femmes reçoivent des coupons pendant quelques semaines ou mois après avoir accouché.

### **Est-ce qu'une femme enceinte peut bénéficier d'un suivi Olo pour une 2<sup>e</sup> grossesse ou plus ?**

Bien sûr! Une femme peut bénéficier du suivi pour toutes ses grossesses, si elle répond toujours aux critères.



### Quelles sont les ressources disponibles pour les familles qui ne sont pas admissibles ?

Plusieurs articles, outils éducatifs, recettes et vidéos en lien avec l'alimentation durant la grossesse, l'allaitement, l'alimentation des bébés et des tout-petits, la planification en cuisine, les façons d'économiser et le partage des repas en famille sont disponibles sur le blogue de la Fondation Olo : [www.fondationolo.ca/blogue](http://www.fondationolo.ca/blogue). Les familles peuvent aussi accéder à du contenu éducatif sur les médias sociaux de la Fondation Olo (Facebook et Instagram).

De plus, la Fondation encourage les familles à fréquenter les organismes communautaires locaux, comme les centres de ressources périnatales, les maisons de la famille, les cuisines collectives, les banques alimentaires, les bibliothèques publiques, les ressources en allaitement et relevailles, qui offrent une foule d'activités de groupe, de l'aide et parfois même de l'accompagnement personnalisé en lien avec l'alimentation.

### Est-ce que l'efficacité du suivi Olo a été prouvée?

En 2016, deux professeurs de l'UQAM, Catherine Haeck et Pierre Lefebvre, ont réalisé une étude qui prouve que le suivi Olo est efficace pour réduire les naissances de petit poids, favoriser le développement optimal des bébés et même leur réussite éducative plus tard dans l'enfance, tout en étant rentable pour la société. Le suivi contribue ainsi à réduire de 1,6 fois le risque que le bébé naisse avec un faible poids. Ces données vont dans le même sens que les résultats de la méthode d'intervention nutritionnelle Higgins<sup>TM</sup> élaboré au Dispensaire diététique de Montréal qui est à l'origine de l'approche Olo.

Il a aussi été démontré que le suivi Olo a d'autres effets bénéfiques : plus grande consommation de fruits et légumes et de produits laitiers, moins d'anémie et de dépression en postnatal, fréquence d'allaitement plus élevée, etc. (Hamza, O. 2003).

### Le suivi Olo est-il un programme gouvernemental?

L'expression « programme » est couramment utilisée pour désigner le suivi Olo, bien qu'il ne soit pas un programme gouvernemental. Créée en 1991, la Fondation Olo est le résultat d'une mobilisation des équipes en périnatalité du réseau de la santé et des services sociaux, qui ont mis en place une solution nationale pour assurer la survie et le développement des projets Olo locaux de l'époque. Depuis, la collaboration s'est développée et s'élargie maintenant au milieu communautaire et autochtones. Les actions de la Fondation Olo s'inscrivent dans de nombreux objectifs gouvernementaux (santé publique, périnatalité, prévention en santé, inclusion économique et la participation sociale).

La relation de confiance qui s'installe entre la femme enceinte, sa famille et l'intervenante contribue à un meilleur accès à d'autres services. Le suivi Olo est une porte d'entrée qui permet d'établir des liens avec des familles vulnérables qui, parfois, se montrent réticentes envers les services offerts en CLSC. Ainsi, au fil des rencontres et toujours en fonction des besoins de la famille, le suivi Olo peut se compléter de service de santé, d'un suivi psychosocial ou d'un soutien au développement de l'enfant, par exemple.

