

Fondation
Olo



Des
bébés
en santé



Pandémie et suivi Olo

- Focus sur le travail des intervenantes et la réalité des familles à l'automne 2021

Pandémie et suivi Olo : Focus sur le travail des intervenantes et la réalité des familles à l'automne 2021

Ont participé à la conception du sondage, à la rédaction de la publication et à sa révision :

Élise Boyer, M. Sc., Directrice générale, Fondation Olo

Julie Deschamps, Dt. P., M. Sc., Nutritionniste, responsable du volet intervenantes et professionnels de la santé, Fondation Olo

Patrick Lopez, Gestionnaire projets et stratégies de communication, Fondation Olo

Julie Strecko Dt.P., M.Sc., Nutritionniste, responsable du volet recherche et analyse, Fondation Olo

Remerciements

La Fondation Olo tient à remercier les nombreuses intervenantes qui ont pris le temps de répondre au sondage et qui accompagnent chaque jour les femmes enceintes et les familles dans le cadre du suivi Olo.

Note

Comme la grande majorité des personnes impliquées dans l'approche Olo sont des femmes, la forme féminine a été préférée dans ce document, mais son utilisation inclut tant les personnes de sexe féminin que de sexe masculin ou autre.

Version 1 - novembre 2021

fondationolo.ca



Sommaire

Ce coup de sonde auprès de plus d'une centaine d'intervenantes a mis en lumière d'importants facteurs de risque à la hausse et leurs répercussions sur les saines habitudes alimentaires. Ce dernier a également mis au premier plan l'importance du suivi Olo qui pose dès le plus jeune âge les bases pour que chaque enfant puisse avoir des chances égales d'atteindre son plein potentiel.

- Les facteurs de risques sont plus ou beaucoup plus présents, selon les intervenantes, dans la vie des familles, notamment l'essoufflement parental (92%), des problématiques de santé mentale (88%), l'absence de réseau de soutien (82%) ou encore l'insécurité alimentaire (76%).
- Plus de 50% des intervenantes affirment que les familles ont aujourd'hui de moins bonnes habitudes alimentaires qu'avant la pandémie.
- 88% des intervenantes sondées considèrent que les facteurs de risques (notamment ceux mentionnés ci-haut) ont eu un impact défavorable sur le maintien ou l'acquisition de saines habitudes alimentaires.
- Suivant cela, il n'est pas étonnant que 95% d'entre elles soient beaucoup plus (36%) ou plus préoccupées (59%) par l'impact du prix des aliments sur le budget des familles pour l'épicerie.
- Malgré une prévalence inquiétante des facteurs de risque dans la vie des familles, le suivi Olo agit comme facteur de protection dans la plupart des situations notamment dans l'importance du lien de confiance créé par les intervenantes.

Les résultats de notre coup de sonde, en confirmant les échos entendus au fil des semaines, nourrissent autant les préoccupations de l'équipe de la Fondation Olo que sa conviction profonde que la présence de l'intervenante fait toute la différence. Ces inquiétudes se regroupent en 4 points:

1. Chaque facteur de risque est en soi préoccupant.
2. La hausse du coût des aliments, bien qu'elle sera toujours une mauvaise nouvelle, survient à un moment spécialement difficile.
3. L'insécurité alimentaire impacte l'assiette des familles et leur santé mentale.
4. L'attention qui devrait être mise dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie est déviée, ce qui nuit aux actions de prévention sur ce plan

Voilà ce qu'il faut retenir du contexte actuel : des problématiques multiples et sérieuses font qu'il est encore plus difficile d'agir tôt et que nous nous trouvons à manquer la puissante fenêtre d'opportunité qui est celle des 1000 premiers jours de vie. Devant ces enjeux qui ont des répercussions à court terme et à long terme, il ne faut renoncer ni à la prévention, ni à la bienveillance pas plus qu'il ne faut sacrifier les saines habitudes alimentaires à d'autres problématiques. Le prix à payer serait trop élevé, individuellement et collectivement.



Table des matières

Sommaire	3
Table des matières	4
Intention et contexte.....	5
Paramètres et profil des répondantes	6
Résultats du sondage.....	7
Des problématiques plus complexes.....	8
Des facteurs de risque nombreux et présents	9
Les répercussions sur les habitudes alimentaires	11
L'impact du suivi Olo dans la vie des familles depuis la pandémie	12
Des inquiétudes à soulever	15
1 - Chaque facteur de risque est en soi préoccupant.....	16
2 - La hausse du coût des aliments, bien qu'elle sera toujours une mauvaise nouvelle, survient à un moment spécialement difficile	17
3 - L'insécurité alimentaire impacte l'assiette des familles et leur santé mentale	17
4 - L'attention qui devrait être mise dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie est déviée, ce qui nuit aux actions de prévention sur ce plan.....	18
Des actions nécessaires.....	20
Références.....	22



Intention et contexte

18 mois après le début de la pandémie, la Fondation Olo a voulu savoir comment vont les femmes et les familles rejointes par le suivi Olo. Pour ce faire, elle a sondé les intervenantes Olo sur leur perception des facteurs de risque, l'impact de ceux-ci sur les habitudes alimentaires et la façon dont le suivi Olo agit comme un facteur de protection.

Cet exercice s'inscrit dans une série de gestes posés au fil des mois pour toujours mieux comprendre et répondre aux besoins changeants des familles.

Dès les premiers jours surréalistes de mars 2020, la Fondation Olo s'est souciee des conséquences de la pandémie sur les femmes enceintes, les bébés et leurs familles. La comparaison avec ceux que l'on appelle encore les bébés du verglas s'imposait d'elle-même. Une campagne d'urgence s'est mise en place et des mesures exceptionnelles ont pu être financées pour amoindrir les effets combinés du stress et de l'anxiété alimentaire. Au cœur de nos actions, une certitude : les suivis Olo devenaient plus indispensables que jamais. Il est d'ailleurs heureux qu'ils aient été décrétés service essentiel, car il aurait été dangereux qu'ils cessent alors que le confinement a isolé et fragilisé les parents et qu'il a multiplié les facteurs de risque.

Au fil des semaines, un paradoxe est apparu : malgré des besoins plus profonds et qu'on pouvait croire plus répandus, les services étaient moins sollicités. L'isolement des familles est devenu une préoccupation encore plus grande et il est encore aujourd'hui un enjeu criant.

En ce mois de novembre 2021, alors que des acteurs d'influence tels la Commission Laurent, le Collectif petite enfance ou l'Observatoire des tout-petits continuent d'en appeler à la prévention, la Fondation Olo apporte la lecture terrain de centaines d'intervenantes qui ont ceci en commun : se consacrer à accompagner des femmes et des familles qui vivent l'arrivée d'un enfant dans un contexte de faible revenu et, souvent, qui font face à d'autres embûches, lesquelles se cumulent et dressent autant de barrières.



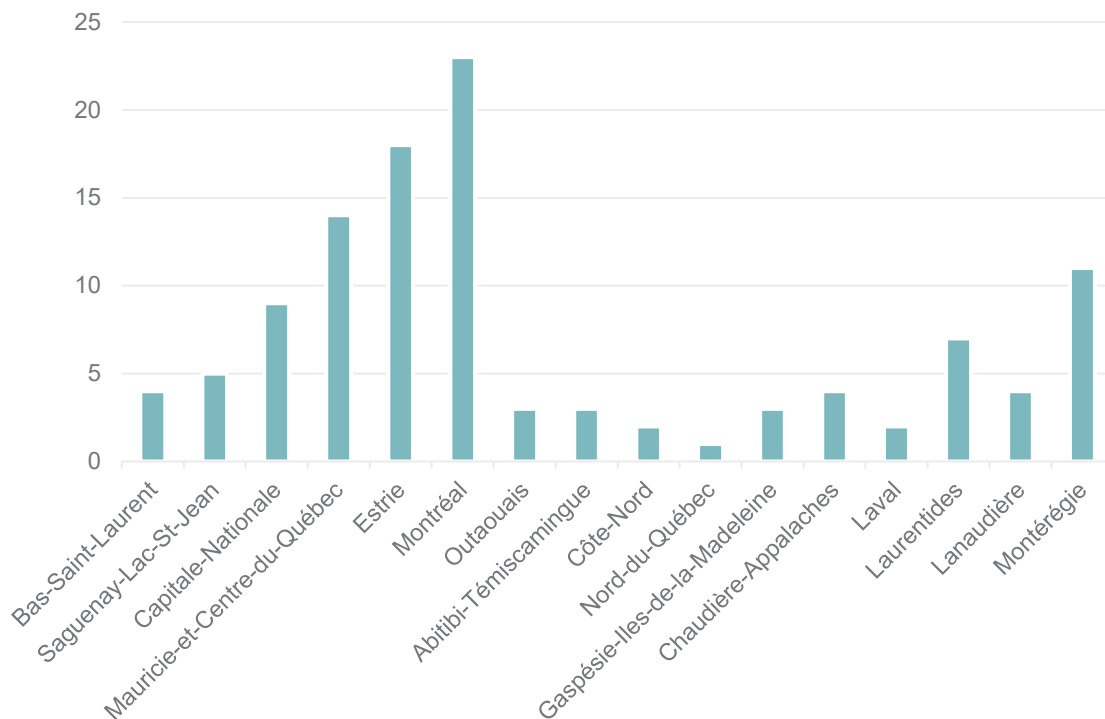
Paramètres et profil des répondantes

Entre le 8 octobre et le 10 novembre 2021, les intervenantes Olo d'un peu partout au Québec qui sont membres de la communauté de pratique animée par la Fondation Olo, ont été invitées, par l'infolettre, à participer à un court sondage en ligne. 113 personnes, principalement des intervenantes des CISSS et des CIUSSS ont répondu à ce sondage. Ce sont en très grande majorité des femmes, d'où la féminisation des termes dans l'ensemble de cette publication.

Titre d'emploi des 113 répondantes



Les 113 répondantes proviennent de toutes les régions du Québec



Résultats du sondage

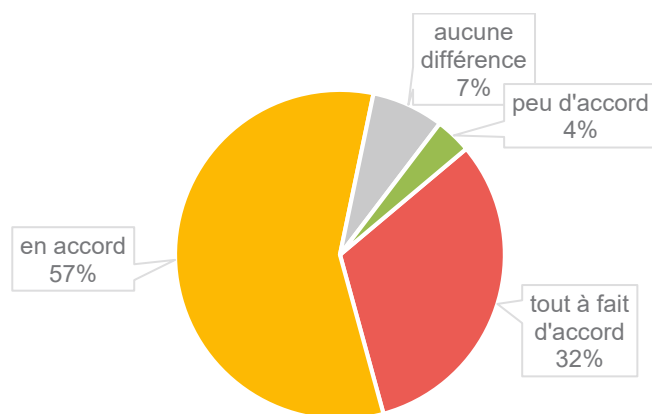


Résultats du sondage

Des problématiques plus complexes

D'entrée de jeu, nous avons voulu vérifier nos impressions en sondant un maximum d'intervenantes sur leur propre lecture de la complexité des problématiques vécues par les femmes et les familles depuis le début de la pandémie. La réponse est éloquent : 89% des intervenantes sondées (32% + 57%) estiment que les problématiques observées chez les femmes et les familles sont plus complexes depuis le début de la pandémie qu'auparavant.

Q : Plusieurs personnes nous rapportent observer des problématiques plus complexes chez les femmes et les familles depuis le début de la pandémie. Êtes-vous d'accord avec cette affirmation?



En réponse à cette question, voici les explications qui sont ressorties le plus dans les commentaires rédigés par les intervenantes :

- La majorité des intervenantes ont spontanément mentionné l'**isolement des familles**.
- Le tiers des intervenantes ont fait référence aux enjeux de **santé mentale** (ex. : hausse du stress et de l'anxiété, des troubles psychologiques, de la détresse, des symptômes dépressifs, etc.).
- Le tiers des intervenantes ont fait référence aux difficultés d'**accès aux services et aux ressources** de soutien. Plusieurs ont fait part de l'absence ou d'une présence beaucoup moins importante de services dans le milieu communautaire. D'autres ont mentionné une réduction des services dans le réseau et de la baisse d'enseignements aux femmes enceintes. Elles ont aussi parlé du manque de place en garderie et des enjeux vécus lorsque les enfants étaient malades. D'autres ont parlé de l'accès restreint aux ressources matérielles pour aider les parents, du manque d'information, de la technologie non disponible pour les familles et donc des enjeux à recevoir un service.
- Le tiers des intervenantes ont fait référence à l'**aspect financier**. Plusieurs familles avaient un revenu plus limité, voire même absent, dû à la **perte d'emploi**. Se loger devenait difficile et dispendieux. Faire son épicerie coûtait plus cher. Une intervenante de la Montérégie a aussi mentionné une hausse des dépenses non essentielles.
- Une quinzaine d'intervenantes ont mentionné la hausse de la **violence conjugale** et un plus petit nombre ont mentionné l'augmentation des signalements à la DPJ. D'autres ont parlé de



la hausse des divorces, de la **monoparentalité** ou d'enjeux familiaux. Il y a aussi l'épuisement parental et la désorganisation familiale qui sont ressortis.

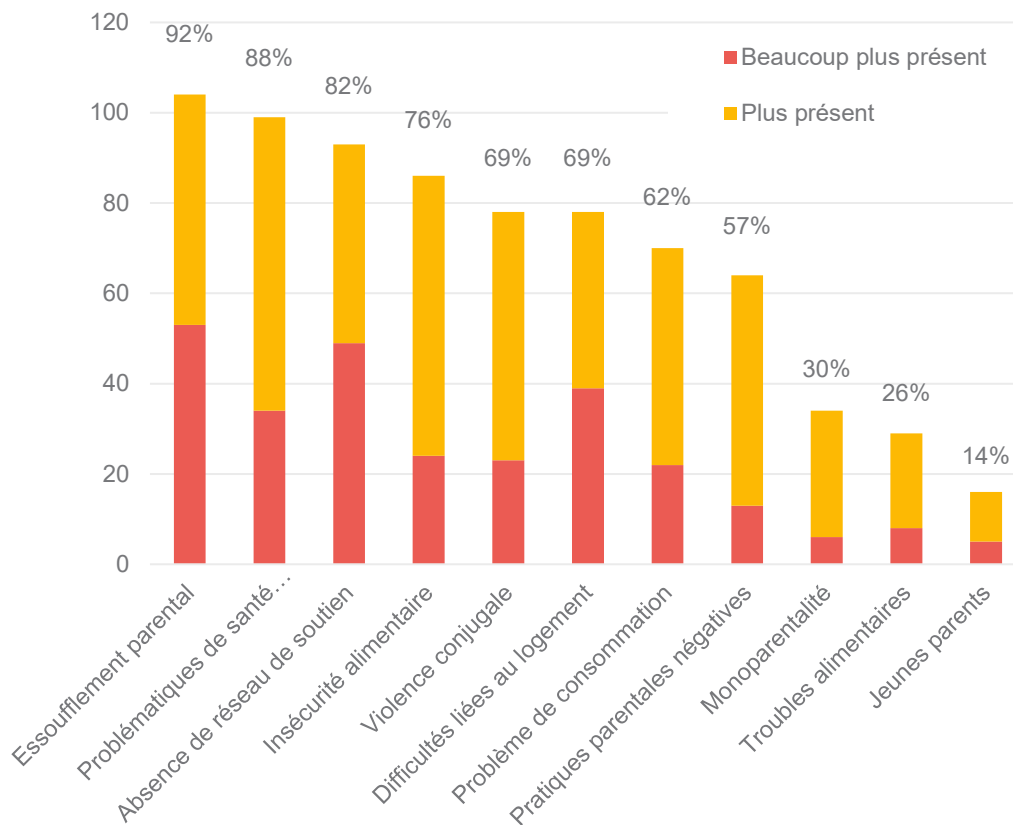
- Le cinquième des personnes ont fait référence à l'**alimentation** en mentionnant les enjeux d'accès aux aliments à prix abordable, à l'insécurité alimentaire, aux difficultés de faire les bons choix alimentaires et le manque de motivation pour bien se nourrir.
- Cinq intervenantes ont fait référence à la consommation d'alcool et de drogue.
- Deux intervenantes ont mentionné les inquiétudes que les femmes pouvaient avoir en lien avec la grossesse et la COVID-19, incluant la vaccination, et l'impact sur le bébé.

En plus des enjeux mentionnés, des intervenantes ont fait part des **impacts sur les tout-petits** tels que les retards de développement, les problèmes de langage, la hausse des bébés prématurés et de petits poids.

Des facteurs de risque nombreux et présents

À la suite d'une première question plus générale, nous avons demandé aux intervenantes de se prononcer plus systématiquement sur la présence de différents facteurs de risque.

Q : Si vous comparez la situation actuelle à celle avant la pandémie, à quel point diriez-vous que les facteurs de risque suivants sont présents dans le quotidien des familles?



Ce qu'il faut retenir...

Ce graphique vient confirmer la tendance apparue dans les commentaires spontanés offerts en réponse à la première question. En effet, on retrouve une forte préoccupation à l'égard de l'essoufflement parental (92%), des problématiques de santé mentale (88%), d'absence de réseau de soutien (82%) et de l'insécurité alimentaire (76%).

Elles nous ont dit

« On voit davantage de cas d'anxiété et chez des enfants de plus en plus jeunes. On voit davantage de lourdeur concernant des situations de dépression ou encore de violence. Les parents ont davantage de difficultés : ils sont plus fatigués, moins patients, plus anxieux, pour certains ils consomment davantage de drogues, alcool, tabac, etc. » (Côte-Nord)

« Le besoin de suivi spécialisé en santé mentale est difficilement comblé au regard des listes d'attente. Parfois, pour travailler sur les habitudes alimentaires, il faut que le reste de la vie soit stable. Et tant, que la santé mentale n'est pas prise en charge, c'est bien souvent très difficile de favoriser les apprentissages. » (Montérégie)

« Le réseau communautaire n'a pas été présent aussi facilement pendant la pandémie et les familles comptent sur lui. Nous avons perdu des familles par faute de suivis réguliers (causés par le manque de personnel ou les délestages) et celles qui ont poursuivi le Olo ont pu au moins compter sur les coupons le temps d'avoir notre support. » (Montérégie)

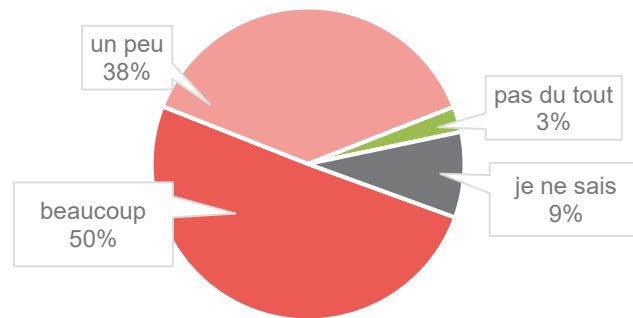
« Pour les familles nouvelles arrivantes, leur intégration à la société québécoise a été retardée. Même encore à ce jour, ce n'est pas évident pour les cours de francisation. Ça fait seulement 1 ou 2 mois que cela a vraiment repris à Montréal. » (Montréal)



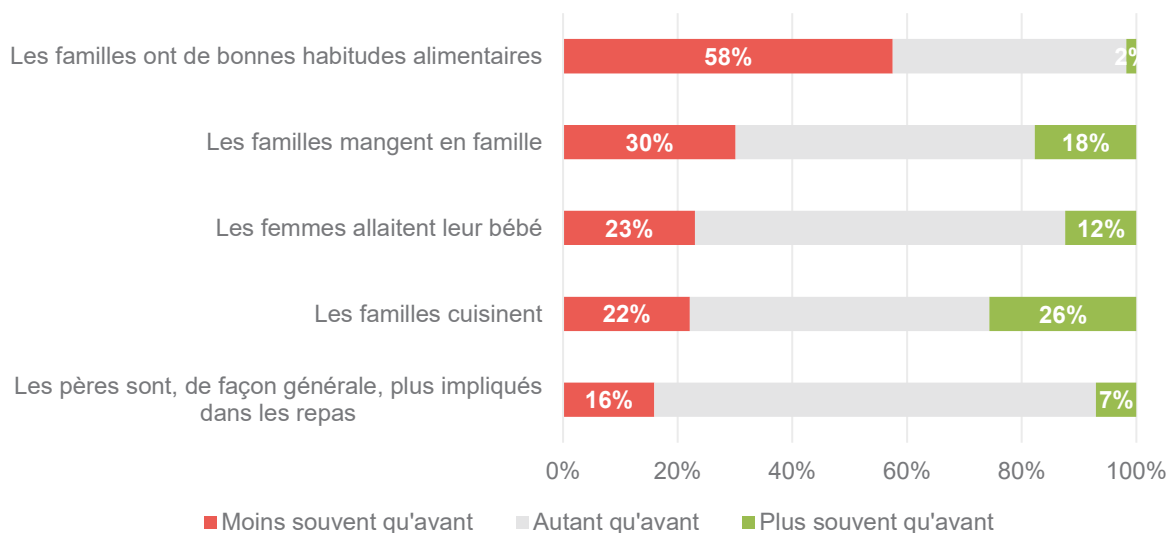
Les répercussions sur les habitudes alimentaires

La réponse aux besoins nutritionnels immédiats et l'adoption de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie étant au cœur du suivi Olo, cet aspect a été creusé lors du sondage.

Q : De façon générale, à quel point les facteurs de risques ci-haut ont-ils affecté le maintien ou l'acquisition de saines habitudes alimentaires des familles ?



Q : Si vous comparez les habitudes alimentaires des familles avant et pendant la pandémie, à quel point les habitudes ici-bas sont présentes chez les familles?



Les résultats obtenus peuvent surprendre. La tendance montre que si le quart des familles cuisine moins souvent qu'avant, le quart le ferait plus souvent. Le tiers des familles mangeraient moins ensemble, pendant que le cinquième le ferait davantage. Aussi, la tendance serait un peu plus souvent défavorable à l'implication des pères.

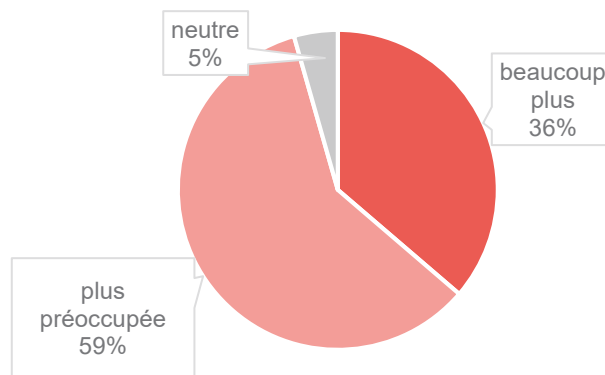


Ce qu'il faut retenir...

Malgré ces résultats modérés, plus de 50% des intervenantes affirment que les familles ont de moins bonnes habitudes alimentaires et 88% des intervenantes sondées considèrent que les facteurs de risques ont eu un impact défavorable sur leur maintien ou leur acquisition.

Par ailleurs, l'équipe de la Fondation s'est avérée surprise des résultats concernant l'allaitement. Sachant que les ressources de soutien ont été mises à mal et que la disponibilité de telles ressources est cruciale dans le succès de l'allaitement, nous nous serions attendus à un impact plus marqué.

Q : En fonction des situations que vous observez maintenant, dans quelle mesure êtes-vous préoccupée par l'impact du prix des aliments sur le budget des familles pour l'épicerie ?



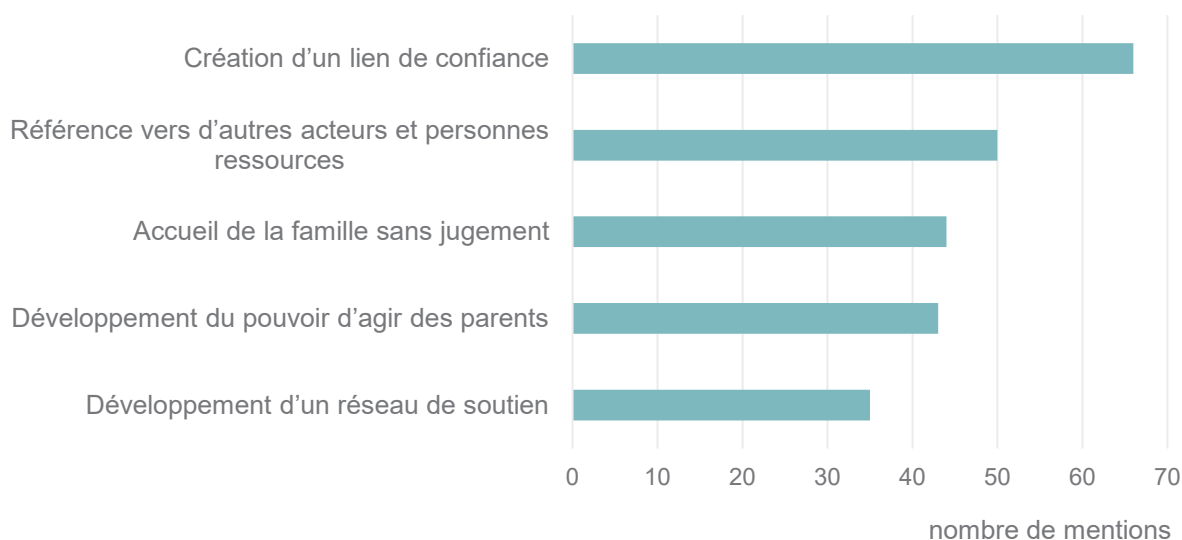
En additionnant le nombre d'intervenantes se disant plus préoccupées ou beaucoup plus, nous obtenons un taux de 95%. Ce résultat sans équivoque a nourri les éléments de discussion présentés plus loin.

L'impact du suivi Olo dans la vie des familles depuis la pandémie

Si la prévalence d'autant de facteurs de risques est préoccupante, il demeure qu'il est rassurant et important de savoir que le suivi Olo a, dans la plupart des situations, un effet protecteur. Dans cet esprit, il était impératif que notre sondage traite de cet aspect.



Q : Si nous nous attardons aux facteurs de protection existants dans la vie des familles en suivi Olo, quels sont les deux facteurs, parmi les suivants, que vous avez mis le plus de l'avant pendant la pandémie pour avoir un impact positif sur la vie des familles?



Plusieurs stratégies ont été mises de l'avant par les intervenantes pendant la pandémie afin d'avoir un impact positif sur la vie des familles. Au moins une intervenante sur trois a identifié l'un ou l'autre des facteurs de protections présentés. Celui qui se démarque le plus est la création d'un lien de confiance qui a été nommé par la majorité des intervenantes, soit 58 %.

C'est la question suivante, une question ouverte sur l'impact du suivi Olo, qui nous permet davantage de saisir les différentes contributions du suivi Olo.

Les réponses obtenues font ressortir ce qui suit :

- L'intervenante Olo devient une **personne de référence**, parfois le **seul support** de la famille.
- Le suivi Olo est une première étape ou un **premier pas auprès de la famille**, lequel mène à la création d'un **lien de confiance**.
- Le suivi Olo aide à **briser l'isolement** et à **maintenir un lien avec les familles**.
- La famille a la possibilité de **partager ses inquiétudes avec un professionnel**.
- Un **sentiment de sécurité** est créé et **l'anxiété est diminuée**.
- C'est une **aide concrète** et une **aide financière**, laquelle est plus importante que jamais.
- C'est un accès à des **légumes**, un atout pour créer une **variété** dans l'alimentation et ça favorise une **saine alimentation**.



Elles nous ont dit

« Le suivi Olo c'est le premier pas auprès de la famille. Une fois le lien de confiance établi, nous pouvons discuter des besoins de la famille et les référer au mieux aux ressources dans la communauté comme les banques alimentaires et vestiaires. » (Montréal)

« Le suivi régulier avec son intervenante Olo aidait à briser l'isolement pour plusieurs des femmes suivies. Cela a pu leur apporter un grand support qu'elles n'auraient pas eu nécessairement durant cette période où nous avons observé plusieurs bris de services dans la communauté. » (Montréal)

« Les intervenantes Olo sont des personnes de référence pour les familles. Elles sont parfois la seule "visite" significative. » (Bas-St-Laurent)

« Certaines familles n'ont eu que le suivi Olo comme support donc elles étaient toujours très heureuses de nous voir. » (Montréal)

« Les parents nous parlent aussi de leurs inquiétudes en lien avec le développement global de leurs enfants (pour les plus petits). » (Montréal)

« Certaines familles pourront bénéficier du programme SIPPE grâce à un premier pas fait avec le suivi Olo. » (Outaouais)

« Les coupons alimentaires ont été d'une aide financière plus importante que jamais pour les mamans enceintes qui voyaient leur budget d'épicerie de plus en plus limité dû au contexte actuel. » (Laurentides)

« Pour certaines familles, la remise des coupons leur a permis de compléter leurs épiceries et de limiter les dépenses. Les budgets sont beaucoup plus limités en ce temps de pandémie et le prix du panier d'épicerie ne fait qu'augmenter. » (Bas-St-Laurent)

« Le suivi Olo est bienvenu dans un contexte où la précarité financière est de plus en plus présente dans la société. » (Chaudière-Appalaches)

« Le suivi Olo est très apprécié des familles car il leur permet d'avoir des légumes surgelés et une meilleure variété dans leur alimentation » (Estrie)

« Les coupons Olo permettent aux futures mamans de manger de bons aliments sains plus souvent car, de plus en plus, les budgets de la famille ne permettent plus aux membres de manger à leur faim. » (Montréal)



Des inquiétudes à soulever



Des inquiétudes à soulever

Les résultats de notre coup de sonde, en confirmant les échos entendus au fil des semaines, nourrissent autant les préoccupations de l'équipe de la Fondation Olo que sa conviction profonde que la présence de l'intervenante fait toute la différence.

Ces inquiétudes se regroupent en 4 points :

1. Chaque facteur de risque est en soi préoccupant
2. La hausse du coût des aliments, bien qu'elle sera toujours une mauvaise nouvelle, survient à un moment spécialement difficile
3. L'insécurité alimentaire impacte l'assiette des familles et leur santé mentale
4. L'attention qui devrait être mise dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie est déviée, ce qui nuit aux actions de prévention sur ce plan

Pour saisir la portée des constats qui suivent, il importe de garder en tête ce qu'est le suivi Olo, quelle est sa raison d'être, quel rôle additionnel il joue et en quoi consiste son impact attendu.

- Le suivi Olo vise à favoriser la **satisfaction des besoins nutritionnels** et l'**acquisition de saines habitudes alimentaires** durant la période clé qui est celle des 1000 premiers jours de vie (de la grossesse aux deux ans de l'enfant).
- Il est offert majoritairement en CLSC à des femmes enceintes, puis des familles qui vivent en situation de **faible revenu**.
- Il mise sur l'importance d'**agir tôt** dans la vie des tout-petits, ce qui entraîne un **impact positif immédiat et aussi à plus long terme sur sa santé globale, son développement optimal, son attachement à ses parents, sa réussite scolaire et ses habitudes alimentaires**.
- Parce que le suivi Olo est un accompagnement (et non pas seulement du dépannage alimentaire), parce qu'il favorise la création de **liens de confiance** et parce que les aliments offerts gracieusement sont attractifs, le suivi Olo s'avère, et ce depuis 30 ans, une **porte d'entrée** vers d'autres soins et services pouvant répondre aux besoins de familles qui cumulent plusieurs difficultés.
- De ce fait, il est un élément essentiel du **filet social** et participe à entourer de **bienveillance** les familles vivant en contexte de vulnérabilité. Ce rôle est bien expliqué dans [le mémoire de la Fondation Olo déposé à la Commission Laurent](#).

Sachant cela, la lecture des résultats de ce coup de sonde nous trouble à plusieurs égards.

1 - Chaque facteur de risque est en soi préoccupant

Essoufflement parental, problématiques de santé mentale, absence de réseau de soutien, insécurité alimentaire, violence conjugale, difficultés liées au logement, problème de consommation, pratiques parentales négatives... Tous ces enjeux sont considérés comme étant plus présents ou beaucoup plus présents par une majorité d'intervenantes (et pour les trois premiers par au-delà de 80% des intervenantes). Il est manifeste que les familles sont aux prises avec des problématiques plus nombreuses, interdépendantes et de ce fait plus complexes, lesquelles ne sont pas sans répercussions sur la santé mentale des parents et le développement des enfants.



2 - La hausse du coût des aliments, bien qu'elle sera toujours une mauvaise nouvelle, survient à un moment spécialement difficile

L'accessibilité économique des aliments est un des déterminants de la saine alimentation. Pour les familles que nous accompagnons, leur prix est une barrière réelle et continue.

Déjà, la pandémie a fait grimper l'insécurité alimentaire. Préalablement estimée à 11% avant la pandémie, la prévalence de l'insécurité alimentaire aurait atteint près de 25% lors de la première vague. Les données de l'INSPQ nous indiquent qu'un an plus tard, soit en avril 2021, encore 17 % des Québécois et des Québécoises vivaient dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire. De surcroît, il faut relever que durant les derniers mois le taux d'insécurité alimentaire sévère ou grave a dépassé le taux d'insécurité alimentaire marginale. Ainsi, la problématique est à la fois plus grave, plus répandue et plus ancrée. Enfin, il est d'autant plus préoccupant que l'étude de l'INSPQ nous indique que « les jeunes adultes, les personnes vivant dans des ménages avec enfants, les personnes défavorisées matériellement, sans emploi ou immigrantes vivent davantage d'insécurité alimentaire de niveau modéré à grave. »

Sachant cela, il est impossible de ne pas être inquiet devant la perspective d'une hausse marquée du prix du panier d'épicerie notamment de plusieurs aliments nutritifs que les familles consomment sur une base régulière et parfois quotidienne. Cet automne, les médias ont relayé les conclusions d'une étude menée par le Laboratoire d'analyse agroalimentaire de l'Université Dalhousie qui indiquait qu'il faut s'attendre à une hausse du prix des aliments de près de 5 % cette année. L'étude faisait aussi ressortir que toutes les catégories d'aliments seront touchées. Récemment, la perspective d'une hausse substantielle du prix du lait au début de 2022 a fait les manchettes.

Bien sûr, la Fondation Olo fera tout pour que les familles suivies continuent de bénéficier de gratuités pour le lait, les œufs et des légumes. Néanmoins, si ce coup de pouce est significatif et apprécié, il n'en demeure pas moins que la hausse généralisée du prix des aliments va rendre cette barrière à la saine alimentation encore plus haute pour les familles qui composent avec des revenus insuffisants.

3 – L'insécurité alimentaire impacte l'assiette des familles et leur santé mentale

L'insécurité alimentaire est un obstacle majeur pour manger sainement tout en causant une situation stressante chez les familles : « *Qu'allons-nous pouvoir mettre dans notre assiette ce soir?* ». Cette inquiétude qui se rapporte à la définition de l'insécurité alimentaire augmente la charge mentale des parents et est associée à une moins bonne santé mentale. En ce sens, les adultes vivant dans cette situation sont plus à risque de souffrir de problème de santé comme le diabète et la dépression. Toutefois, les enfants ne sont pas épargnés. Une exposition à l'insécurité alimentaire en jeune âge a été associée à des effets à long terme sur leur santé, dont souffrir de l'asthme et de la dépression.

Sachant que plus le niveau d'insécurité alimentaire augmente, plus la santé mentale est affectée, nous sommes portés à croire que la hausse des prix des aliments n'annonce pas de répit pour les familles vivant dans un contexte de vulnérabilité où l'insécurité alimentaire est sévère ou grave.



Parallèlement, une mauvaise alimentation augmente aussi les enjeux de santé mentale, telle que la dépression, l'anxiété et vice-versa. À l'inverse, une saine alimentation contribue au bien-être et à des effets positifs sur l'humeur. L'amélioration des habitudes alimentaires peut entraîner une amélioration de la santé mentale. Des chercheurs ont démontré que des interventions nutritionnelles peuvent réduire de manière significative le fardeau des maladies mentales. La nutrition pourrait être une approche de première ligne pour agir sur des problématiques de dépression, de troubles de l'humeur et d'anxiété. Les actions de prévention en saine alimentation peuvent contribuer à diminuer le fardeau de la santé mentale, et ce, chez les parents comme chez les tout-petits.

4 - L'attention qui devrait être mise dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie est déviée, ce qui nuit aux actions de prévention sur ce plan

On a vu précédemment que les familles vivant de l'insécurité alimentaire sont exposées à plus de risques pouvant affecter négativement leur santé mentale à court et long terme. Or, il y a d'autres conséquences à long terme à ne pas soutenir suffisamment l'adoption de saines habitudes alimentaires. Les intervenantes n'en sont que trop conscientes comme de nombreux témoignages le font ressortir. En un sens, c'est inévitable et c'est la chose à faire que d'accompagner la famille où elle est rendue, à petits pas. Quand de futurs et nouveaux parents sont préoccupés par des questions urgentes comme le logement, sont sans réseau de soutien véritable, aux prises avec différentes problématiques de santé mentale, voire même avec des problèmes de consommation ou de violence conjugale, il est plus difficile de diriger leur attention vers des habitudes à retrouver ou à acquérir pour bien manger, cuisiner et passer d'agréables moments à table en famille. Même si ce phénomène se comprend, il a d'importantes répercussions.

Les 1000 premiers jours de vie sont cruciaux dans la vie d'un enfant. En ce sens, l'alimentation de la mère pendant la grossesse et l'alimentation du tout-petit, incluant l'allaitement, sont déterminantes pour le développement de ce dernier sur les plans cognitifs, physique, psychosocial et comportemental.

Se priver des effets d'une saine alimentation peut avoir des effets dévastateurs, individuellement et collectivement. Comme nous le rappelle la Table québécoise sur la saine alimentation, dont la Fondation Olo fait partie « une alimentation déséquilibrée, riche en gras, en sucre et en sel, ainsi qu'un apport énergétique qui dépasse les besoins de l'individu, sont parmi les principaux facteurs de risque modifiables pour prévenir l'apparition du surplus de poids et de maladies chroniques telles que le diabète, certaines formes de cancer, les maladies cardiovasculaires et l'hypertension. »

Les personnes en situation de précarité économique ont plus souvent tendance à choisir des aliments à haute teneur en sucre et en matières grasses, souvent ultra-transformés. Le manque de connaissances n'est pas forcément en cause : c'est plutôt la possibilité d'obtenir un apport énergétique élevé à faible coût qui rend ces aliments attractifs.

Les enfants qui naissent au sein de familles en contexte de faible revenu sont donc plus à risque que leurs besoins nutritionnels ne soient pas comblés, avec les conséquences sérieuses que l'on



connaît sur leur santé. Pour renverser la tendance, il importe de travailler sur les différents déterminants, tant collectifs qu'individuels. Le suivi Olo cible trois barrières à la saine alimentation : les difficultés d'accès à des aliments nutritifs (principalement économiques), le manque de connaissances en alimentation et d'habiletés à cuisiner, ainsi que le manque de motivation et la non-disposition à induire des changements dans ses habitudes. Et cet accompagnement prend place dans une période clé, celle de l'arrivée d'un enfant, laquelle est propice à des changements.

Ce qu'il faut retenir...

Le contexte actuel nous montre une chose : des problématiques multiples et sérieuses font qu'il est encore plus difficile d'agir tôt et que nous nous trouvons à manquer la puissante fenêtre d'opportunité qui est celle des 1000 premiers jours de vie.



Des actions nécessaires



Des actions nécessaires

Devant des problématiques sérieuses qui ont des répercussions à court terme et en auront à long terme, il ne faut renoncer ni à la prévention ni à la bienveillance pas plus qu'il ne faut sacrifier les saines habitudes alimentaires à d'autres problématiques. Le prix à payer serait trop élevé, individuellement et collectivement.

Pour parvenir à répondre aux besoins urgents tout en investissant en prévention des problèmes futurs, nous avons besoin que les différents services aux familles, notamment ceux en santé mentale, soient les plus accessibles possible.

En parallèle, nous avons tout autant besoin d'un suivi Olo qui soit :

1. Accessible - au moins à toutes les femmes enceintes vivant en situation de faible revenu;
2. Garant d'impact dès le prénatal - de par la fréquence et la qualité des rencontres, le travail interdisciplinaire et la possibilité pour les intervenantes d'adapter leur accompagnement aux besoins évolutifs des familles au fil des mois;
3. Qui se poursuit en postnatal - un grand chantier est en cours pour faire du suivi Olo, un accompagnement qui ne s'arrête pas à la naissance de l'enfant et qui prend place durant toute la période des 1000 jours;
4. Qui soit arrimé avec les organismes de la communauté - facilitant pour les parents des occasions de briser l'isolement et de faire des apprentissages autant en CLSC que dans les organismes communautaires et autres organisations présentes dans leur milieu de vie.

Le réinvestissement doit se poursuivre. Le financement réservé aux suivis Olo dans les CISSS et les CIUSSS doit tripler, passant de 4,25 à 15 millions de dollars par année. L'annonce de 4,25M\$ faite en 2020 était attendue et donne déjà des résultats, mais elle doit s'avérer un premier pas. Pour l'ensemble du Québec, 15M\$ c'est relativement peu, surtout en sachant la rentabilité de la prévention. Aussi, ce chiffre tient compte que le financement des SIPPE doit également être rehaussé (autrement, on devrait multiplier le rehaussement pour le suivi Olo par 9). Enfin, il est impératif que les organismes de la communauté qui œuvrent en périnatalité et en petite enfance soient eux aussi adéquatement financés pour être en mesure de jouer leur rôle dans cet effort collectif pour agir tôt, en prévention et en bienveillance.



Références

Adan R.A. et coll. (2019) Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. Eur Neuropsychopharmacol. 29(12) : 1321-1332.

Be You. Nutrition and mental health. <https://beyou.edu.au/fact-sheets/wellbeing/nutrition-and-mental-health> [Consulté le 12 novembre 2021]

Brennstuhl M.J. et coll. (2021) Alimentation et santé mentale : l'alimentation comme voie vers le bonheur ? Science Direct. 35 (3) : 168-183

Canadian Digestive Health Foundation. Mental Health and Nutrition. <https://cdhf.ca/health-lifestyle/mental-health-and-nutrition/> [Consulté le 12 novembre 2021]

Dubé E. et coll. (2020) COVID-19 – Pandémie et insécurité alimentaire. INSPQ. 5p.

Les diététistes du Canada (2012) Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition. 6p.

Men F., Elgar F.J. et Tarasuk V. (2021) Food insecurity is associated with mental health problems among Canadian youth. J Epidemiol Community Health. 75(8):741-748

Owen L. et Corde B. (2017) The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing. 76(4) :425-426.

Plante C. et coll. (2021) COVID-19 – Pandémie et insécurité alimentaire : évolution du 2 avril 2020 au 26 avril 2021. INSPQ. 11p.

Psychomédia (2020) Psychiatrie nutritionnelle : où en sont les connaissances sur l'alimentation et la santé mentale ? <http://www.psychomedia.gc.ca/psychologie/2020-01-03/alimentation-sante-mentale-bien-etre-psychiatrie-nutritionnelle> [Consulté le 12 novembre 2021]

Schwarzenberg S.J. et coll. (2018) Advocacy for Improving Nutrition in the First 1000 Days to Support Childhood Development and Adult Health. Pediatrics 141(2) : e20173716.

Tarasuk V. et McIntyre L. (2020) Insécurité alimentaire au Canada. Encyclopédie Canadienne. <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/l-insecurite-alimentaire-au-canada> [Consulté le 12 novembre 2021]

