

Fondation

**Olo**



---

**1000  
jours**

pour  
savourer  
la vie



**1000 jours pour savourer la vie**

**Cadre de référence**





## AUTEURES

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

Avec la collaboration de :

Élise Boyer, directrice générale, Fondation Olo

Mélissa Kucbel-Saumier, gestionnaire de projet – *1000 jours pour savourer la vie*, Fondation Olo

Julie Deschamps, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Fondation Olo (pour la version 2.0)

## RÉVISEURS

### VERSION 1.0

- Marie-Josée Audet, nutritionniste, CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable
- Dalal Badlissi, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière. Présidente du comité scientifique, Fondation Olo
- Daniel Beauregard, anciennement à la Direction du développement des individus et des communautés, Institut national de santé publique du Québec
- Ginette Bélanger, maître-évaluatrice de l'agrément Initiative amis des bébés
- Sylvie Bériault, nutritionniste, DSP de la Montérégie
- Gylaine Boucher, consultante en gestion. Administratrice de la Fondation Olo
- Édith Boulianne, coordonnatrice des services de périnatalité, CSSS de la Vieille-Capitale
- Natacha Dauphin, nutritionniste, CSSS du Nord de Lanaudière
- Jackie Demers, nutritionniste, Dispensaire diététique de Montréal
- Ginette Dépatie, responsable de secteur, Centre Marie Ève
- Line Desjardins, chef des Services Périnatalité, Petite enfance et clientèle spécifique, CSSS de Laval
- Suzanne Dionne, médecin, ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction générale de la santé publique, comité d'agrément Initiative amis des bébés
- Isabelle Dubois, chargée de projets, Partenariats et innovation, Avenir d'enfants
- Diane Filiatrault, directrice générale, CSSS de Thérèse-De Blainville. Administratrice, Fondation Olo
- Marie-Josée Godin, professeure chargée d'enseignement, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke
- Catherine Johnstone, nutritionniste, CSSS de la

Montagne

- Marcel Landry, chef d'administration de programmes-services 0-5 ans, CSSS Lucille-Teasdale
- Katja Leccisi, nutritionniste consultante, CSSS des Sommets
- Bernard-Simon Leclerc, chercheur, Centre InterActions, CSSS de Bordeaux-Cartier-ville-Saint-Laurent
- Lucie Liard, nutritionniste, CSSS de Thérèse-De Blainville
- Réal Lizotte, directeur des services généraux, des services spécifiques et de la santé publique, CSSS de la Montagne. Administrateur, Fondation Olo
- Benoit Marchessault, consultant en gestion. Administrateur, Fondation Olo
- Marie Marquis, professeure titulaire, Département de nutrition, Université de Montréal
- Véronique Martin, coordonnatrice du Fonds pour le développement des jeunes enfants, direction du développement des enfants, ministère de la Famille
- Manon Paquette, conseillère en alimentation, Québec en Forme
- Marie-Pier Parent, Service de la promotion des saines habitudes de vie, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, ministère de la Santé et des Services sociaux
- Caroline Patry, nutritionniste, CSSS de Memphrémagog
- Julie Poissant, experte en périnatalité et petite enfance, Direction du développement des individus et des communautés, Institut national de santé publique du Québec
- Sylvie Renaud, nutritionniste, CSSS Drummond, représentante pour l'Ordre professionnel des diététistes du Québec
- Raymond Roberge, président du comité exécutif, président du comité directeur du projet *1000 jours pour savourer la vie* et administrateur, Fondation Olo
- Claire Robillard, nutritionniste, CSSS de Laval
- Carmen Sanchez, directrice générale, Centre Marie-Ève
- Louise Sirard, nutritionniste, CSSS Jeanne-Mance
- Laurélie Trudel, conseillère provinciale pour les projets nationaux, partenariats, transfert de connaissances, innovation, Québec en Forme
- Huguette Turgeon O'Brien, professeure titulaire, École de nutrition, Université Laval

### VERSION 2.0

- Annie Desmarais, nutritionniste, CIUSSS de l'Estrie-CHUS
- Sarah Fournier, nutritionniste, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Version 4, émise le 25 août 2020



## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE ET DU PRÉSIDENT

Les habitudes alimentaires s'acquièrent tôt et favorisent un bon départ dans la vie. Les familles qui vivent dans un contexte d'insécurité alimentaire font face à des défis importants pour transmettre à leurs enfants des comportements et attitudes qui contribueront à leur santé et à leur épanouissement, de la naissance à l'âge adulte. C'est sur ces certitudes que repose l'aventure baptisée *1000 jours pour savourer la vie*.

*1000 jours pour savourer la vie* est donc une invitation lancée aux familles, spécialement celles vivant dans la précarité économique, de construire dans le plaisir les bases d'une saine alimentation durant la période cruciale qui couvre la grossesse et les deux premières années de l'enfant. (270 jours + 365 jours + 365 jours = 1000 jours)

*1000 jours pour savourer la vie*, c'est aussi la vision de la Fondation Olo d'une action élargie qui s'attarde davantage aux comportements alimentaires, à la période postnatale, aux pères et à la communauté. Cet élargissement se fait en toute cohérence avec l'intervention nutritionnelle Olo auprès des femmes enceintes, laquelle permet depuis plus de 20 ans d'aider les bébés à naître en meilleure santé.

*1000 jours pour savourer la vie* se veut également une réponse au souhait des intervenantes<sup>1</sup> d'aller plus loin dans leur accompagnement des familles afin de leur transmettre « le bon message au bon moment ». En effet, en 2011, alors que la Fondation Olo célébrait ses 20 ans et démarrait une large consultation sur le terrain, celles-ci ont été nombreuses à manifester un grand intérêt à ce que la Fondation Olo contribue à la mise en place de stratégies adaptées à la réalité des familles qui bénéficient du programme Olo [1].

Nous souhaitons que, à la lecture des pages qui suivent, le désir d'accompagner les familles dans la grande aventure de l'alimentation et de contribuer à ce qu'elles écrivent de plus belles histoires vous gagne, tout comme il nous anime depuis le début.

Élise Boyer, directrice générale

Guy Barthell, président du conseil d'administration

<sup>1</sup> Dans ce document, le féminin et le masculin sont utilisés de façon non discriminatoire et désignent autant les femmes que les hommes. Il est à noter que le féminin a été utilisé pour décrire les intervenantes Olo puisque la grande majorité des personnes qui occupent cette fonction sont des femmes.



## REMERCIEMENTS

Parmi les nombreux partenaires et collaborateurs grâce auxquels *1000 jours pour savourer la vie* a été rendu possible, soulignons la contribution des membres du **conseil d'administration** qui, de 2010 à 2014, ont participé autant à la réflexion stratégique qu'à la concrétisation de *1000 jours pour savourer la vie*. Autour d'eux, des personnes ont joué un rôle tout aussi important à l'intérieur du **comité scientifique** ou du **comité d'attribution des fonds**, lesquels se sont impliqués depuis le commencement dans cette importante démarche de la Fondation Olo.

Nous tenons également à témoigner notre reconnaissance à toutes les personnes qui prennent part à la gouvernance du projet et dont les noms apparaissent à l'Annexe 1. Qu'elles œuvrent au sein du **comité directeur**, du **comité d'évaluation**, du **comité des partenaires**, du **comité communications** ou du groupe de travail sur la pratique Olo – baptisé à juste titre **Les incontournables** –, leur contribution est un élément essentiel du déploiement de *1000 jours pour savourer la vie*. Nous tenons également à remercier Daniel Beauregard, France Fleury, Marie Marquis, Thida Ith et toutes les personnes qui, à divers moments et sans que ce soit dans le contexte d'un comité, sont venus provoquer un brassage d'idées qui nous a permis de mieux progresser.

Mentionnons également la richesse de l'expertise que nous apportent nos partenaires, notamment **le réseau de la santé et des services sociaux, les ministères de la Famille et de la Santé et des Services sociaux, Extenso, Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal** ainsi que **l'Ordre professionnel des diététistes du Québec**.

Nous remercions également chacun des **réviseurs**. Qu'ils soient intervenants, cadres ou experts en périnatalité ou en nutrition, ils ont nourri ce document de leur savoir. Les nombreux et riches échanges qui ont résulté de leur contribution ont mis en lumière la grande hétérogénéité des milieux et des familles et nous ont permis de présenter une information adaptée au plus grand nombre de territoires et d'individus possible. Soulignons également que plusieurs sujets sensibles ont suscité des débats avant qu'un consensus ne rallie l'ensemble des parties. Pour cette raison, nous souhaitons souligner le professionnalisme de tous nos

collaborateurs et le discernement avec lequel chaque décision est prise en tenant compte des évidences scientifiques et dans l'intérêt premier des familles.

Enfin, *1000 jours pour savourer la vie* n'aurait pu se concrétiser sans l'appui financier de nos partenaires **Avenir d'enfants** et **Québec en Forme** et sans la vision qui est l'origine de leur création.



## SOMMAIRE

Aider les familles, spécialement celles vivant sous le seuil de faible revenu établi à partir de la mesure du panier de consommation (MPC), à **acquérir de saines habitudes alimentaires** au cours de la période des mille premiers jours de l'enfant, soit **de la grossesse jusqu'à la deuxième année de vie** : tel est l'objectif poursuivi par *1000 jours pour savourer la vie*.

Dans l'atteinte de cet objectif, trois comportements alimentaires considérés comme particulièrement importants sont ciblés : **bien manger, cuisiner et manger en famille**. C'est en misant sur ces trois comportements qu'il sera possible de favoriser le développement des enfants sur les plans affectif, physique et moteur, social et moral, cognitif et langagier, tout en diminuant l'impact de l'insécurité alimentaire.

Au moyen de ce document et des autres outils développés dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*, la Fondation Olo propose des **messages cohérents, complémentaires** aux ressources déjà disponibles et **harmonisés** avec les plus récentes recommandations alimentaires touchant la période périnatale.

La pertinence de ce projet repose à la fois sur les **données probantes** et sur les **attentes du terrain**. En effet, les familles en situation de faible revenu rencontrent de multiples obstacles à la saine alimentation, dès la grossesse et au cours des années qui suivent. D'importantes enquêtes menées au Québec ont permis de mettre en lumière les écarts entre les recommandations et la réalité, et ces écarts sont particulièrement préoccupants chez les familles vivant en contexte de précarité économique. Ceci est vrai à la fois pour le contenu de l'assiette et pour le contexte du repas. Par ailleurs, la littérature et les expériences sur le terrain font ressortir le fait que les parents recherchent des conseils et des outils afin de les aider à planifier et à préparer des repas sains et à rendre le moment des repas plus agréable. Enfin, parce que les intervenantes ont été consultées et se sont impliquées dès le commencement dans cette importante démarche de la Fondation Olo, notre proposition se veut une réponse au besoin qu'elles ont exprimé de disposer d'outils adaptés à la situation des familles ciblées.

L'approche proposée repose sur cinq stratégies d'intervention (symbolisées par les lettres A, B, C, D et E), soit

le développement de l'**autonomie**, la reconnaissance des **besoins** des parents, la **cohérence** des messages transmis, la **diversité** des interventions et des activités d'apprentissage et l'**engagement** du réseau de la santé et des services sociaux et des communautés. La première de ces stratégies, le développement de l'autonomie (ou le renforcement du pouvoir d'agir), en constitue le cœur, à l'image du positionnement adopté dans le Cadre de référence SIPPE et en conformité avec le modèle écologique. La proposition de déploiement de *1000 jours pour savourer la vie* expriment également cette vision d'une approche rassembleuse et écosystémique pour accompagner les familles vers l'idéal à atteindre : mettre en place une routine agréable et rassurante autour d'un repas sain, cuisiné à la maison et mangé en famille.



## TABLE DES MATIÈRES

Sommaire.....	4
1. Mise en contexte.....	7
1.1. PARTIR DES BESOINS.....	7
1.2. UN ÉLARGISSEMENT DE L'ACTION DE LA FONDATION OLO.....	8
1.3. LA VISION DE L'APPROCHE <i>1000 JOURS POUR SAVOURER LA VIE</i> .....	9
1.4. POURQUOI UN CADRE DE RÉFÉRENCE?.....	9
1.5. À QUI S'ADRESSE CE DOCUMENT?.....	9
1.6. LA FONDATION OLO : UN RÔLE DE SOUTIEN AUPRÈS DE SES MEMBRES.....	10
2. Objectif.....	11
3. Clientèle ciblée.....	12
4. Fondements.....	13
4.1. AGIR TÔT ET AGIR POUR FAVORISER LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE.....	13
4.2. LES PARENTS : UN MODÈLE POUR LEUR ENFANT.....	13
4.3. DÉTERMINANTS DE LA SAINE ALIMENTATION AUPRÈS DES FAMILLES.....	13
4.3.1. Facteurs individuels.....	13
4.3.2. Facteurs environnementaux.....	14
4.4. COMPORTEMENTS CIBLÉS : BIEN MANGER, CUISINER ET MANGER EN FAMILLE.....	16
4.5. MODÈLE LOGIQUE.....	22
5. Enjeux et stratégies d'intervention.....	23
5.1. ENJEUX D'INTERVENTION AUPRÈS DE LA CLIENTÈLE.....	23
5.2. STRATÉGIES D'INTERVENTION.....	24
6. Déploiement.....	29
6.1. ÉTAPES DE DÉPLOIEMENT.....	29
6.2. RÔLES ET RESPONSABILITÉS.....	31
6.3. CONDITIONS DE SUCCÈS.....	32
Références.....	35
Annexe 1 – Gouvernance.....	39
Annexe 2 – Historique.....	41
Annexe 3 – Évaluation.....	45



## LISTE DES FIGURES

Figure 1 :	Élargissement de l'action de la Fondation Olo grâce à <i>1000 jours pour savourer la vie</i> .....	8
Figure 2 :	Publics rejoints par <i>1000 jours pour savourer la vie</i> .....	12
Figure 3 :	Facteurs environnementaux influençant les habitudes alimentaires des parents .....	15
Figure 4 :	Assiette équilibrée proposée dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i> .....	18
Figure 5 :	Modèle logique de <i>1000 jours pour savourer la vie</i> .....	22
Figure 6 :	Conditions de succès dans l'accompagnement des familles afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires.....	32
Figure 7 :	Historique de la Fondation Olo.....	42

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 :	Besoins des enfants, des parents en situation de faible revenu et des intervenantes Olo.....	7
Tableau 2 :	Messages-clés afin d'encourager l'acte de bien manger en fonction des périodes de développement du bébé.....	17
Tableau 3 :	Messages-clés afin d'encourager l'acte de cuisiner en fonction des périodes de développement du bébé.....	20
Tableau 4 :	Messages-clés afin d'encourager l'acte de manger en famille en fonction des périodes de développement du bébé.....	21
Tableau 5 :	Stratégies d'intervention proposées par <i>1000 jours pour savourer la vie</i> .....	24
Tableau 6 :	Enjeux d'intervention auprès des parents et stratégies proposées par <i>1000 jours pour savourer la vie</i> .....	25
Tableau 7 :	Étapes proposées et pistes à explorer afin de déployer <i>1000 jours pour savourer la vie</i> .....	29
Tableau 8 :	Quatre rôles proposés dans le cadre du déploiement de <i>1000 jours pour savourer la vie</i> .....	31
Tableau 9 :	Résultats attendus des principaux acteurs impliqués dans <i>1000 jours pour savourer la vie</i> par rapport aux activités et aux livrables proposés.....	46

## LISTE DES ACRONYMES

- CISSS : Centre intégré de santé et de services sociaux
- CIUSSS : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
- CLSC : Centre local de services communautaires
- CHSLD : Centre d'hébergement et de soins de longue durée
- MPC : mesure du panier de consommation
- RLS : Réseau local de services
- SIPPE : Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance



# 1. MISE EN CONTEXTE

## 1.1. PARTIR DES BESOINS

L'approche proposée se devait d'être axée sur les besoins et la réalité des familles qui bénéficient d'interventions Olo. Elle devait également être pertinente pour les intervenantes en contact avec la clientèle Olo. Le tableau suivant présente les besoins exprimés par les membres de la Fondation Olo lors d'une large consultation menée de 2011 à 2012 [1], ainsi que les constats de la littérature scientifique [2-4] sur les besoins des familles en situation de faible revenu.

Tableau 1 : Besoins des enfants, des parents en situation de faible revenu et des intervenantes Olo

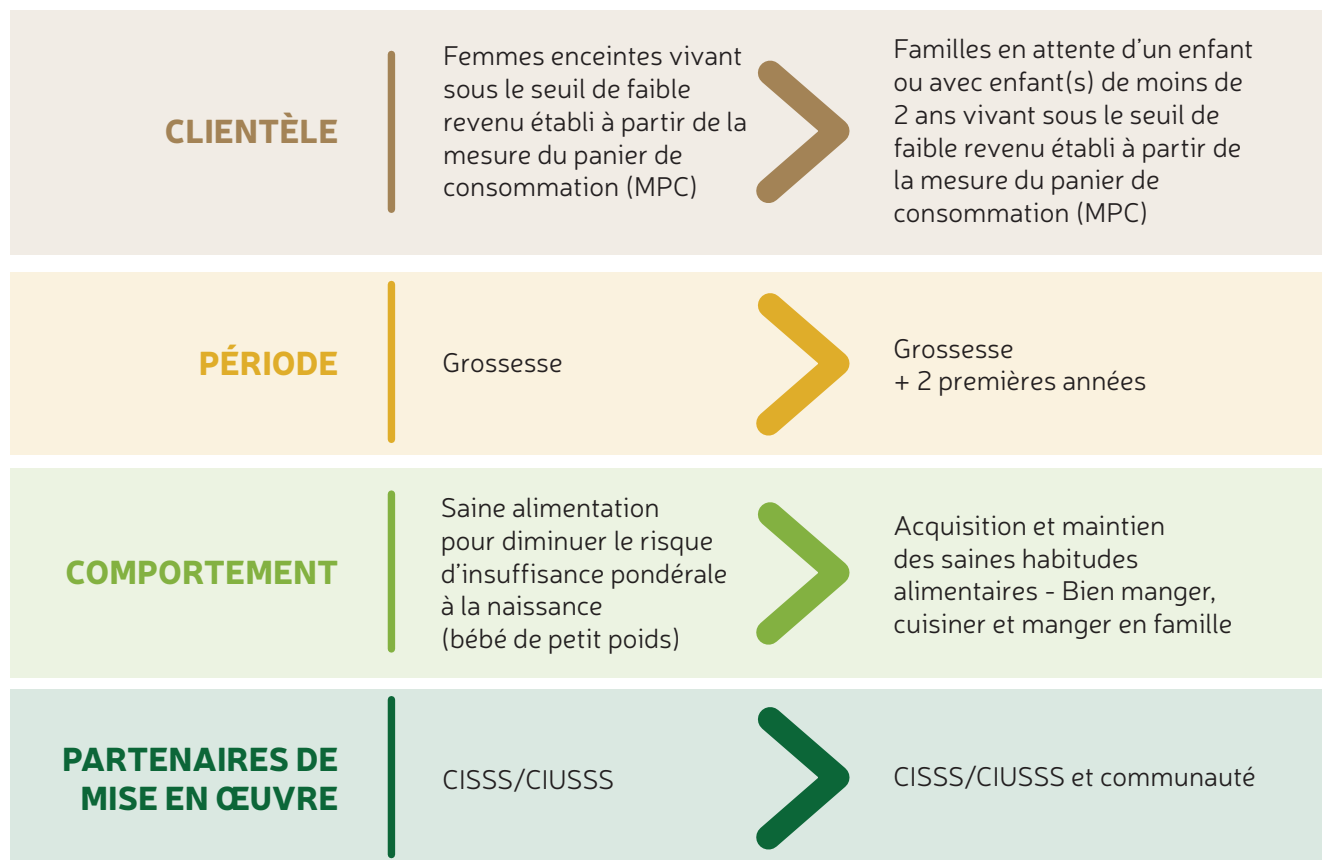
BESOINS	
ENFANTS	<p>Pouvoir profiter d'une alimentation appropriée aux différentes étapes de la vie intra-utérine et de la petite enfance.</p> <p>Bénéficier d'un environnement familial stimulant et favorable à l'adoption de saines habitudes alimentaires.</p>
PARENTS	<p>Recevoir « les bons messages aux bons moments ».</p> <p>Développer ses habiletés en lien avec la planification et la préparation des repas.</p> <p>Se sentir valorisé et compétent dans son rôle de modèle.</p> <p>Avoir accès à des outils simples, pratiques et concrets qui facilitent l'apprentissage.</p> <p>Connaître les attitudes et comportements à privilégier pour favoriser chez les enfants l'acquisition de saines habitudes alimentaires et créer un contexte de repas agréable.</p> <p>Avoir accès à des aliments sains et avoir les moyens de se les procurer.</p> <p>Bénéficier d'un accompagnement pour améliorer son alimentation et acquérir de nouvelles habitudes.</p>
INTERVENANTES	<p>Disposer d'outils adaptés, conviviaux, cohérents avec le guide <i>Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans</i>, pratiques et sécuritaires qui facilitent l'enseignement et qui contribuent au maintien de la relation avec les parents.</p> <p>Bénéficier d'occasions d'échange entre collègues de différents CISSS/CIUSSS et de différentes régions.</p> <p>Avoir accès à des experts et à des activités de formation pertinentes.</p>



## 1.2. UN ÉLARGISSEMENT DE L'ACTION DE LA FONDATION OLO

*1000 jours pour savourer la vie* marque un élargissement de l'action de la Fondation Olo (voir Annexe 2). Cet élargissement se fait sur au moins quatre plans : ceux de la clientèle, de la période, des comportements et des partenaires de mise en œuvre.

Figure 1 : Élargissement de l'action de la Fondation Olo grâce à *1000 jours pour savourer la vie*





### 1.3. LA VISION DE L'APPROCHE 1000 JOURS POUR SAVOURER LA VIE

Dès les premières étapes d'élaboration du projet, il a été clairement formulé que l'approche proposée se devait d'être :

- ♦ **Rigoureuse** – s'appuyant sur les meilleures pratiques et des modes d'intervention dont la validité scientifique a été démontrée;
- ♦ **Concrète** – proposant des stratégies réalistes, pratiques et applicables dans les différents contextes auxquels font face les familles;
- ♦ **Flexible** – offrant une référence commune, mais modulable et ajustable aux réalités, priorités et besoins des milieux et des familles;
- ♦ **Valorisante** – misant sur le pouvoir des parents d'induire des changements durables dans les comportements alimentaires de la famille en renforçant leur estime de soi et leur confiance en leurs capacités;
- ♦ **Attrayante** – laissant une large place au plaisir que peut procurer une saine alimentation;
- ♦ **Innovatrice** – intégrant des technologies modernes et novatrices dans l'accompagnement des intervenantes et dans le choix des outils offerts aux familles;
- ♦ **Complémentaire** – situant la démarche 1000 jours pour savourer la vie par rapport aux autres programmes;
- ♦ **Collaborative** – favorisant la collaboration avec les différents organismes et prestataires de services;
- ♦ **Cohérente** – s'harmonisant aux messages entourant la périnatalité au Québec, notamment le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, le portail d'information prénatale de l'Institut national de santé publique du Québec et les plus récentes recommandations de Santé Canada;
- ♦ **Centrée sur les résultats attendus** – faisant l'objet d'une évaluation.

### 1.4. POURQUOI UN CADRE DE RÉFÉRENCE ?

Ce cadre se veut un outil de référence pour guider les acteurs impliqués dans les secteurs de la périnatalité et de l'alimentation auprès des familles d'enfants de moins de deux ans en situation de faible revenu.

Il s'inspire des recommandations alimentaires touchant la période périnatale émises par les organismes reconnus (par exemple Santé Canada) et qui se trouve notamment dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* de l'Institut national de santé publique du Québec.

Ce document contient :

- ♦ les fondements de l'approche proposée;
- ♦ un langage commun et des définitions claires en lien avec les comportements à encourager auprès des familles en situation de faible revenu;
- ♦ des lignes directrices de mise en œuvre pour appuyer et bonifier l'accompagnement des familles;
- ♦ des recommandations pour favoriser la collaboration entre les CISSS/CIUSSS et les acteurs des communautés (notamment au moyen des réseaux locaux de services (RLS)) dans l'accompagnement des familles afin de les aider à acquérir de saines habitudes alimentaires.

Il s'accompagne :

- ♦ de fiches d'aide à l'intervention pour accompagner les parents dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires;
- ♦ d'un aide-mémoire qui présente les messages-clés, déclinés par période et par comportement.

Ce cadre de référence constitue donc un document central auquel viennent s'attacher des outils<sup>2</sup> adaptés à la clientèle, des formations en ligne et une communauté de pratique.

### 1.5. À QUI S'ADRESSE CE DOCUMENT ?

Afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires des jeunes familles, il est nécessaire que tous les acteurs impliqués dans les secteurs de la périnatalité et de l'insécurité alimentaire aient des messages communs et cohérents. Plusieurs milieux sont donc concernés par ce document : les CISSS/CIUSSS et leurs services en périnatalité et pour la petite enfance, les organismes communautaires membres de la Fondation Olo et les autres acteurs des communautés qui interviennent auprès de la clientèle ciblée par *1000 jours pour savourer la vie*.

Ce guide s'adresse aux intervenantes Olo qui pratiquent en CISSS/CIUSSS, aux cadres impliqués dans

<sup>2</sup> Consultez le site Internet de la Fondation Olo afin de vous procurer ces outils.



les équipes de périnatalité de même qu'aux accompagnateurs et accompagnatrices des organismes communautaires qui œuvrent auprès des futurs et nouveaux parents en situation de faible revenu. La section *Déploiement* du cadre de référence propose des rôles et des responsabilités afin d'assurer la mise en œuvre de *1000 jours pour savourer la vie*.

La Fondation Olo invite également l'ensemble des professionnels de la santé (notamment les médecins, les infirmières et les pharmaciens) qui seraient à la recherche d'une information rigoureuse sur la façon d'aborder les comportements alimentaires dans la période des mille premiers jours à découvrir les contenus du présent document.

## **1.6. LA FONDATION OLO : UN RÔLE DE SOUTIEN AUPRÈS DE SES MEMBRES**

La Fondation Olo propose un langage commun, un référentiel de ressources et de l'expertise permettant d'utiliser une approche efficace et rassembleuse à l'échelle du Québec.

Afin de répondre aux besoins des milieux et de soutenir la mise en œuvre de *1000 jours pour savourer la vie*, la Fondation Olo compte appuyer le travail des intervenantes par :

- ♦ la création de plusieurs outils (recettes, outil de planification des achats et des repas, livres pour bébé, pot à lait, assiette pour enfant, etc.);
- ♦ le partage des meilleures pratiques identifiées dans le cadre d'une veille de recherches et de publications en lien avec la nutrition périnatale, ainsi que d'initiatives visant à favoriser le développement de saines habitudes alimentaires;
- ♦ des publications de son comité scientifique;
- ♦ la mise en place de plusieurs stratégies favorisant l'échange et l'amélioration des connaissances afin de permettre le partage des meilleures pratiques en lien avec l'alimentation périnatale (formation et communauté de pratique).



## 2. OBJECTIF

**L'objectif de *1000 jours pour savourer la vie*, en cohérence avec la préoccupation de la Fondation Olo de donner une chance égale aux familles de mettre au monde des bébés en santé, est l'acquisition de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie.**

Sur le terrain, l'atteinte de cet objectif passe par **l'accompagnement des familles vivant sous le seuil de faible revenu établi à partir de la MPC, de la grossesse à la 2<sup>e</sup> année de vie de l'enfant, soit mille jours**. Cette période déterminante est l'occasion toute désignée pour que les parents se préparent à jouer le rôle de modèles et de développer les habiletés nécessaires à l'acquisition et au maintien de comportements alimentaires sains chez leurs enfants.

À plus haut niveau, pour la Fondation Olo et ses partenaires, l'atteinte de cet objectif passe par **l'arrimage des efforts des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux et des organismes communautaires**.

L'atteinte de cet objectif implique aussi de porter attention à la satisfaction des besoins alimentaires particuliers de l'enfant durant cette période en s'intéressant à la préparation, au contexte et au contenu nutritionnel des repas.

Les résultats attendus à court, moyen et long terme dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie* sont présentés à l'Annexe 3.



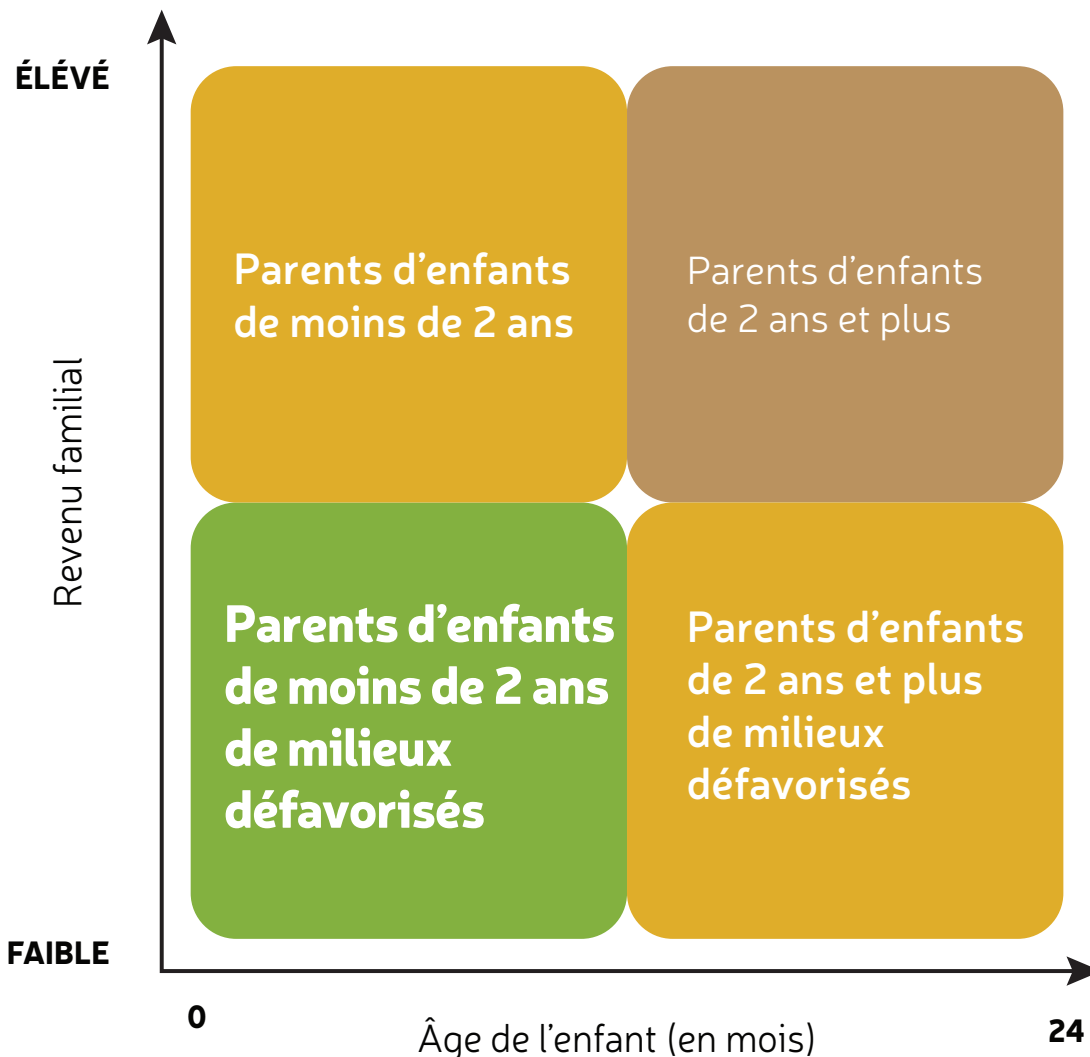
### 3. CLIENTÈLE CIBLÉE

*1000 jours pour savourer la vie* vise à rejoindre les femmes enceintes, les futurs papas et les parents d'enfants de moins de deux ans qui vivent en situation de précarité économique (revenu inférieur au seuil de faible revenu établi à partir de la MPC, diffusé par Statistique Canada). Parmi celles-ci se retrouvent les familles qui bénéficient :

- ♦ d'un accompagnement Olo, incluant la remise de coupons Olo, dans le cadre du programme SIPPE.
- ♦ d'un accompagnement Olo, incluant la remise de coupons Olo, mais sans bénéficier d'un accompagnement SIPPE.

L'information et certains outils proposés dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie* sont disponibles à plus grande échelle par l'entremise des partenaires des communautés (notamment les organismes communautaires, les services de garde éducatifs à l'enfance et les écoles) et du site Internet de la Fondation Olo. Ainsi, bien que les outils aient été développés pour répondre à la réalité des familles économiquement défavorisées, les familles de tous les niveaux socio-économiques pourront bénéficier des connaissances transmises par *1000 jours pour savourer la vie*.

Figure 2 : Publics rejoints par *1000 jours pour savourer la vie*





## 4. FONDEMENTS

### 4.1. AGIR TÔT ET AGIR POUR FAVORISER LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

L'alimentation au cours des premiers mois de vie est d'une importance capitale pour la santé et le développement des enfants à court, moyen et long terme. Dès la grossesse, la non-satisfaction des besoins nutritionnels de la mère entraîne un risque accru de prématurité, d'insuffisance pondérale à la naissance, de retard de développement et de maladies chroniques chez l'enfant [5, 6]. Durant la petite enfance, une nutrition appropriée, incluant l'allaitement, favorise entre autres un bon développement cognitif, physique, psychosocial et comportemental [7-10]. De surcroît, au-delà des effets physiologiques des nutriments, la petite enfance est la période pendant laquelle s'acquièrent les comportements alimentaires [11, 12]. Or, on constate des écarts entre les recommandations et la réalité en ce qui concerne l'alimentation des enfants [13, 14]. La consommation de repas en famille entraîne plusieurs bienfaits pour les enfants, notamment sur le plan de la cohésion familiale, de l'équilibre alimentaire, des habitudes alimentaires, de la réussite scolaire et de l'estime de soi [15-18]. Malheureusement, dans plusieurs familles, le contexte dans lequel sont pris les repas suscite l'inquiétude des experts qui considèrent que, trop souvent, les conditions favorables à une saine alimentation ne sont pas réunies [19].

Au Québec, on estime qu'un enfant sur cinq naît dans une famille à faible revenu [20]. Les difficultés qui en résultent ont un impact important sur le développement de ces enfants. Les personnes en situation de précarité économique ont plus souvent tendance à choisir des aliments à haute teneur en sucre et en matières grasses compte tenu de leur apport énergétique élevé à faible coût [21, 22]. Les enfants qui naissent au sein de familles à 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.

Dans certaines régions, les familles avec de très jeunes enfants ont accès à peu de ressources, ou peu de ressources adaptées, pour les soutenir dans leurs démarches d'acquisition de saines habitudes alimentaires.

### 4.2. LES PARENTS : UN MODÈLE POUR LEUR ENFANT

L'alimentation et l'acquisition de saines habitudes alimentaires des enfants de moins de deux ans sont principalement influencées par leurs parents et leur famille [23]. L'influence des parents s'exerce de diverses manières, notamment par l'exposition aux différents aliments et saveurs, par l'accessibilité et la disponibilité des aliments proposés, par leur rôle de modèle, par le contexte des repas familiaux et par les pratiques et les stratégies adoptées autour des repas [12].

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, les facteurs extérieurs prennent davantage d'importance. La fréquentation d'un service de garde, par le contact qu'il amène avec d'autres adultes et avec des enfants du même âge, est un exemple de cette influence autre que parentale qui peut s'exercer dans la période des mille jours (souvent à partir d'un an). Néanmoins, l'influence des parents demeure primordiale.

Il est important que les parents soient conscients de leur rôle de modèle et de l'impact de leurs choix alimentaires sur le développement des comportements alimentaires de leur enfant. L'arrivée d'un enfant entraînant des changements majeurs pour les nouveaux parents, la période prénatale constitue un moment idéal pour la promotion et l'acquisition de saines habitudes de vie pour l'ensemble de la famille [24].

### 4.3. DÉTERMINANTS DE LA SAINÉ ALIMENTATION AUPRÈS DES FAMILLES

#### 4.3.1. FACTEURS INDIVIDUELS

Plusieurs facteurs influencent les comportements alimentaires des parents et des familles. La scolarité, le revenu, la physiologie (âge et sexe), la psychologie, les préférences alimentaires, l'origine ethnoculturelle, les croyances, les connaissances, les attitudes et les habiletés des parents sont des exemples de facteurs qui influencent les comportements alimentaires et l'offre alimentaire faite aux enfants [25, 26].

La littérature scientifique fait état de quelques enjeux influençant les habitudes alimentaires auxquels peuvent faire face des familles de tous les niveaux socio-économiques. Nous nous attardons ci-après à l'influence de certains facteurs individuels.



La prise de repas en famille semble favoriser une saine alimentation chez l'enfant en plus de jouer un rôle bénéfique sur son développement cognitif [15-18]. Or, une situation socio-économique précaire serait associée à une fréquence réduite des repas en famille [27].

Lorsque questionnés au sujet des repas en famille, les parents d'enfants de 12 ans et moins de tous niveaux socio-économiques rapportent plusieurs obstacles au bon déroulement de ceux-ci. Le manque de temps fait en sorte que les parents doivent parfois accomplir plusieurs tâches à la fois ou manger plus rapidement afin d'être en mesure de vaquer à d'autres occupations. Les parents ressentent également de la frustration devant les préférences alimentaires limitées de leur enfant, ce qui rend le moment des repas moins agréable [2, 3, 19].

Dans les familles avec des adolescents, plusieurs facteurs ont été associés à une offre alimentaire moins nutritive lors des repas en famille [28] :

- ◆ Faible niveau d'éducation
- ◆ Stress, dépression et difficultés familiales
- ◆ Faible importance accordée aux repas en famille
- ◆ Peu de plaisir à cuisiner
- ◆ Peu de planification alimentaire
- ◆ Présence de barrières lors des achats alimentaires (coût, variété et qualité des produits)
- ◆ Peu d'investissement de temps dans la préparation des repas

De plus, la consommation d'aliments prêts à manger, souvent de moins bonne valeur nutritive que les mets préparés à la maison, serait inversement reliée aux habiletés culinaires des adultes [29], ce qui démontre l'importance de développer les compétences culinaires des parents.

Plusieurs de ces facteurs ont un lien direct avec les connaissances, croyances, attitudes et habiletés des familles en matière d'alimentation. En agissant sur ces facteurs individuels, il serait possible d'améliorer l'offre alimentaire et le contexte des repas.

### 4.3.2. FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Plusieurs facteurs environnementaux peuvent également influencer les habitudes alimentaires des parents, et ce, qu'ils soient seuls ou en combinaison les uns avec les autres.

## SALAIRE ET PRIX DES ALIMENTS DE BASE

Pour les familles à faible revenu, le coût des aliments devient une préoccupation majeure au moment de choisir des aliments [21], l'achat de nourriture étant la première dépense compressible pour couvrir les autres dépenses essentielles. Il a d'ailleurs été démontré qu'un coût élevé des fruits et légumes est associé à une augmentation du risque d'insécurité alimentaire. Une augmentation du prix des fruits et légumes est également associée à un indice de masse corporelle plus élevé chez les enfants de moins de cinq ans de tous les niveaux socio-économiques [30]. Les familles en situation de faible revenu sont donc plus affectées par une augmentation du coût des aliments nutritifs.

En 2012, l'Enquête sur les dépenses des ménages de Statistique Canada a permis de constater que les familles à faible revenu consacraient en moyenne 14,1 % de leurs dépenses à l'alimentation [31]. Le revenu de ces familles étant parfois insuffisant pour subvenir à leurs besoins, plusieurs se tournent alors vers des banques alimentaires. En mars 2015, les banques alimentaires ont distribué 342 987 paniers de provisions d'urgence, et près de la moitié des demandes provenaient de familles avec des enfants. Cela démontre qu'un grand nombre de personnes ont de la difficulté à nourrir leur famille [32].

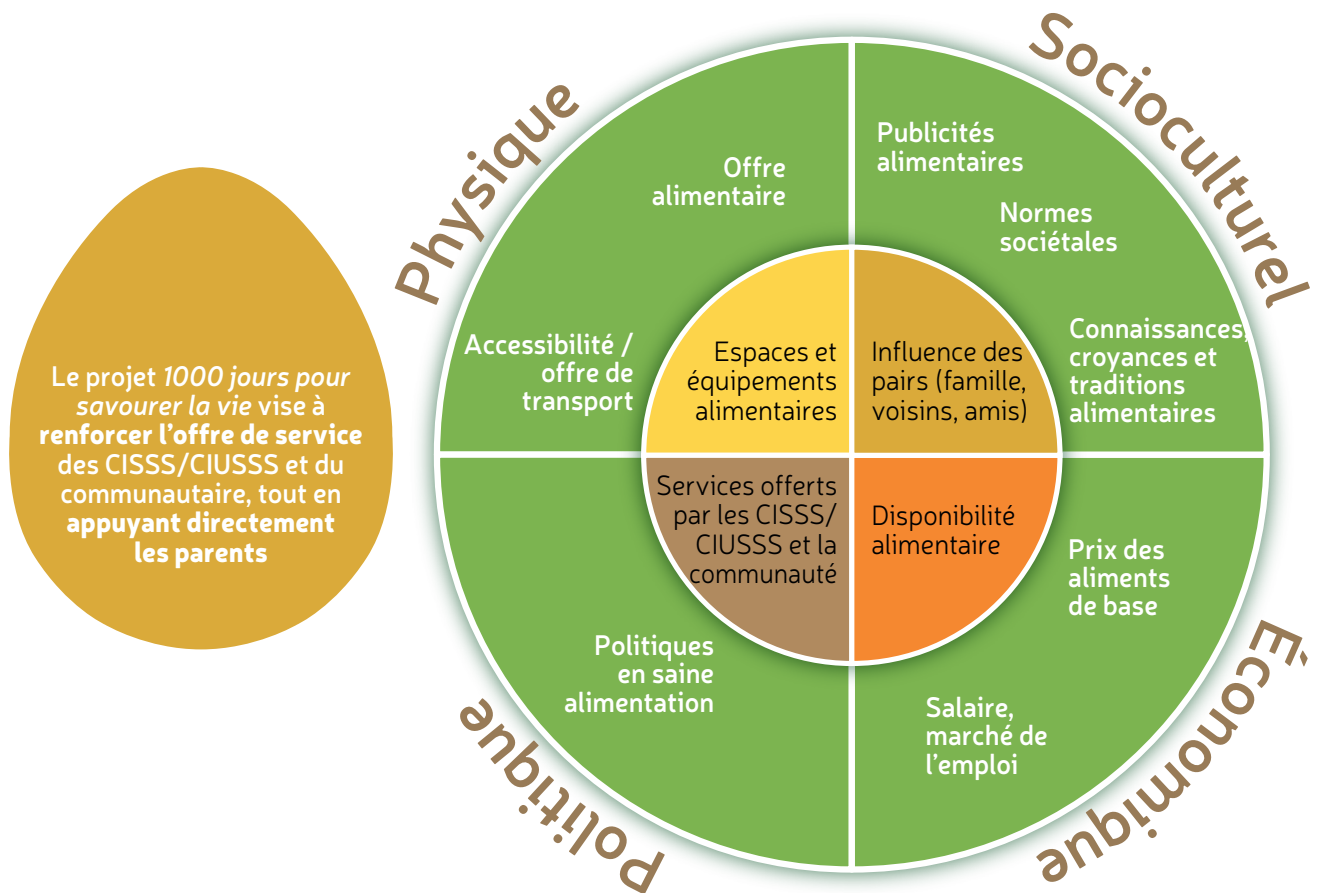
La préparation de repas maison, qui permet d'avoir un meilleur contrôle sur le coût et la qualité des produits consommés, pourrait partiellement pallier la question de l'approvisionnement et de la consommation d'aliments à haute valeur nutritive. Malheureusement, plusieurs défis sont rencontrés par les consommateurs lors de la préparation de mets à domicile tels que le manque de temps, le manque d'énergie et le manque d'idées [33]. Alors que les mets préparés commercialement sont souvent plus coûteux, l'achat de ces produits semble fréquent chez les familles à faible revenu qui ont moins de compétences culinaires ou qui consacrent moins de temps à la préparation des repas [34].

## DISPONIBILITÉ ALIMENTAIRE

Au-delà des enjeux monétaires qui peuvent limiter l'accessibilité des aliments, l'accès physique représente également une contrainte pour certaines familles. En effet, en l'absence d'aliments sains, il est impossible de s'alimenter sainement. À Montréal, plus du tiers



Figure 3 : Facteurs environnementaux influençant les habitudes alimentaires des parents



Inspiré de : Ministère de la Santé et des Services sociaux (2012) *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec, 24 pages. [En ligne] <http://www.msss.gouv.qc.ca> [26]



des personnes vivant sous le seuil de faible revenu, soit environ 135 000 personnes, habitent des quartiers où l'accès à des fruits et légumes frais est nul ou négligeable à distance de marche (500 mètres) [35]. La littérature montre que la plupart des grands supermarchés sont installés près des autoroutes [25], ce qui représente un problème pour les familles ne possédant pas de voiture. Les supermarchés offrant des aliments nutritifs sont pratiquement absents dans les quartiers défavorisés, alors que les restaurants qui proposent des aliments de plus faible valeur nutritive s'y installent fréquemment [25].

L'accès physique à des aliments sains semble ainsi lié au niveau de revenu, ce qui démontre une interrelation entre les environnements physique et économique.

### **SERVICES OFFERTS PAR LES CISSS/CIUSSS ET LA COMMUNAUTÉ**

La modulation des facteurs environnementaux demande parfois une réorganisation à grande échelle des services et des politiques sociales, et de tels changements impliquent souvent un travail sur plusieurs années. À plus court terme, il est possible d'outiller les familles dans le besoin afin d'apporter certaines améliorations d'ordre individuel. Ainsi, en favorisant le développement de connaissances et d'habiletés, il est possible d'optimiser les ressources à la disposition des familles.

Par l'appui qu'ils donnent aux familles au moyen de leurs différentes activités, les CISSS/CIUSSS et les acteurs des communautés agissent sur certains facteurs individuels. Le développement des connaissances et des habiletés peut permettre, entre autres, d'optimiser les ressources alimentaires et d'amener les familles à tirer le meilleur parti d'un budget alimentaire restreint. Le développement des connaissances et des habiletés a également comme effet de favoriser l'esprit critique par rapport à l'influence de l'entourage immédiat et du marketing alimentaire, qui encourage le recours à des aliments préparés souvent riches en gras, en sucre et en sodium.

La Fondation Olo accorde une grande valeur au travail des CISSS/CIUSSS et des différents acteurs de la communauté, tels les milieux communautaires, les municipalités, les milieux de la petite enfance et scolaires, etc. *1000 jours pour savourer la vie* propose des messages cohérents et adaptés, des outils et des ressources

afin d'appuyer les interventions réalisées auprès des familles pour leur permettre de développer leurs connaissances et habiletés sur le plan alimentaire. À cet égard, un bel exemple d'arrimage des messages est celui existant entre le présent cadre et celui proposé par le ministère de la Famille, *Gazelle et Potiron*, qui vise notamment à offrir un environnement favorable à la saine alimentation dans les services de garde éducatifs à l'enfance.

C'est en combinant les actions de *1000 jours pour savourer la vie* à celles des autres partenaires engagés dans l'amélioration de l'accès aux aliments (épiceries solidaires, jardins communautaires, banques alimentaires), du savoir-faire culinaire (cuisines collectives) et de l'accessibilité et du transport (municipalités), ainsi qu'en tenant un discours commun que la société pourra voir un changement et constater de meilleures habitudes alimentaires chez les parents de jeunes enfants.

### **4.4. COMPORTEMENTS CIBLÉS : BIEN MANGER, CUISINER ET MANGER EN FAMILLE**

Afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires par les jeunes familles, trois comportements ont été jugés particulièrement importants, soit bien manger, cuisiner et manger en famille.

Parce qu'il existe une certaine confusion en ce qui concerne la définition et les principes propres à ces trois comportements, la Fondation Olo a choisi de proposer des définitions communes qui permettront à tous de comprendre à quoi les comportements ciblés font référence. Les définitions proposées représentent les définitions idéales de chacun des comportements. Dans un contexte d'intervention, il est évident que toutes les familles ne seront pas en mesure d'adopter simultanément l'ensemble des composantes des comportements ciblés. L'intervention doit ainsi être adaptée à la réalité et aux besoins des familles en adoptant une approche « à petits pas ». Les fiches d'aide à l'intervention proposent différentes stratégies pour présenter ces comportements aux familles en fonction des périodes de développement de leur bébé.

Les sections qui suivent montrent également comment les trois comportements ciblés se déclinent en messages clés à l'intérieur des mille jours. Les messages proposés ont été élaborés en prenant en considération les notions nouvelles ou spécifiques à ces périodes.



## BIEN MANGER

**Bien manger** : Avoir une alimentation équilibrée en consommant une variété d'aliments nutritifs en quantité adéquate pour répondre à ses besoins.

- ◆ Alimentation équilibrée en termes de quantité et de qualité.
- ◆ Consommation d'une variété d'aliments.
- ◆ Respect des signaux de faim et de satiété.

Une alimentation équilibrée favorise le développement optimal de bébé et la santé de l'ensemble de la famille.

L'acte de *bien manger* varie grandement au cours de la période des mille premiers jours, passant de l'alimentation de la mère durant la grossesse à l'allaitement suivant la naissance de bébé, puis aux premiers aliments et, finalement, à l'intégration aux repas familiaux.

### COMPOSANTES – BIEN MANGER

- ◆ Connaître et favoriser les étapes du développement de l'alimentation de l'enfant : éveil aux saveurs, éveil aux textures, intégration au repas familial.
- ◆ Comblent les besoins nutritionnels de bébé grâce à l'allaitement et à l'introduction des aliments en conformité avec les recommandations.
- ◆ Offrir et consommer une alimentation équilibrée et variée.
- ◆ Proposer une fréquence de consommation alimentaire adéquate.
- ◆ Respecter les signaux de faim et de satiété de l'enfant.
- ◆ Être un modèle positif en adoptant des comportements alimentaires sains.

### BÉNÉFICES

Une alimentation équilibrée favorise le **développement des enfants** sur plusieurs plans. Un gain de poids conforme aux recommandations ainsi qu'un bon état nutritionnel de la mère favorisent le bon développement du fœtus dès sa conception [5]. Ces enfants ont un risque moins élevé de mortalité et sont moins susceptibles de présenter des problèmes de développement et de morbidité au cours des premières années de leur vie [5, 6].

Après la naissance, les recherches démontrent que l'allaitement maternel est important pour le **dévelop-**

**pement physique, cognitif, moteur et affectif des enfants**, en plus de leur **offrir une protection immuno-**  
**logique et de prévenir l'obésité pendant l'enfance et l'adolescence** [36]. L'allaitement a aussi démontré des effets bénéfiques pour la mère, entraînant un meilleur rétablissement post-partum, un niveau plus élevé d'attachement maternel et moins de stress et d'humeur négative lorsqu'il se déroule bien [36, 37]. Une alimentation saine et en quantité adéquate favorise également la santé en diminuant les risques de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires, etc.

**Tableau 2 : Bien manger – messages clés par période**

Grossesse	Naissance - 6 mois	6 - 12 mois	12 mois et plus
Je mange pour mon bébé.	J'allaiter à la demande de bébé.	J'accompagne bébé dans la découverte des aliments.	J'offre une assiette équilibrée.

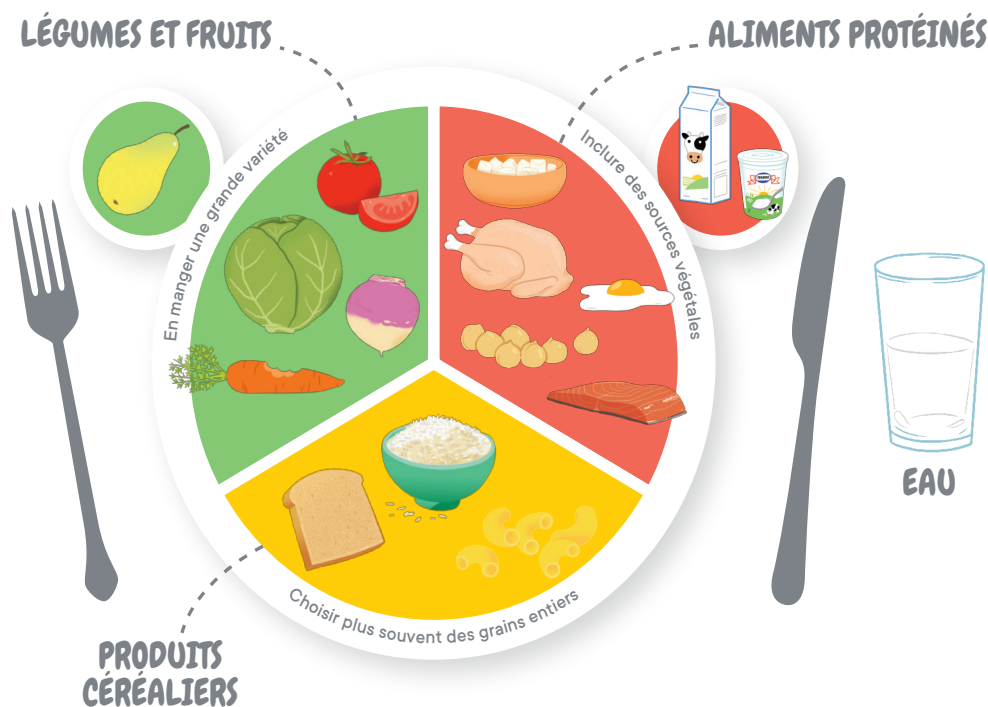
Pour plus d'information, consultez les fiches d'aide à l'intervention de *1000 jours pour savourer la vie*.



## L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

L'assiette équilibrée permet de comprendre en un coup d'œil la composition idéale d'un repas nutritif pour les femmes enceintes et les tout-petits. Elle est un guide de composition de repas en fonction de trois groupes alimentaires : Légumes et fruits, Produits céréaliers et Aliments protéinés. L'assiette s'accompagne d'un verre d'eau afin de favoriser une bonne hydratation tout au long de la journée.

Figure 4 : Assiette équilibrée proposée dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*



Cette représentation d'un repas équilibré **répond mieux aux besoins nutritionnels des femmes enceintes et des tout-petits**. Premièrement, comme les enfants ont des **besoins énergétiques très élevés** mais un petit estomac, cette répartition leur est mieux adaptée. En effet, bien que très nutritifs, les légumes calment la faim, mais procurent peu d'énergie. Une trop grande place laissée aux légumes dans l'assiette des tout-petits pourrait donc ne pas leur permettre de refaire suffisamment le plein d'énergie aux repas. Le ministère de la Famille, dans son cadre de référence intitulé Gazelle et Potiron [9], recommande d'ailleurs que tous les repas proposés aux enfants dans les services éducatifs à l'enfance soient équilibrés selon la même répartition que celle proposée par l'assiette équilibrée de la Fondation Olo. Les femmes ont aussi des besoins énergétiques plus grands pendant la grossesse. Il est donc important que leur assiette soit composée d'une variété d'aliments nutritifs qui combleront ces besoins. Ainsi, bien que très nutritifs, les légumes et les fruits ne procurent que peu d'énergie et, consommés en grande quantité, ils pourraient rendre difficile de combler les besoins tout en respectant la faim. Deuxièmement, bien que le nouveau Guide alimentaire canadien ne présente plus de groupe distinct pour le lait et ses substituts (puisque'ils sont intégrés dans les « aliments protéinés ») [38], **le lait demeure un aliment nutritif intéressant**. Il contribue grandement aux besoins des femmes enceintes et des tout-petits en énergie, protéines, calcium et vitamine D pour favoriser la croissance et la santé. Les besoins en ces nutriments sont d'ailleurs beaucoup plus difficiles à combler lorsqu'on exclut le lait et ses substituts de l'alimentation quotidienne. La représentation du lait à côté de l'assiette demeure donc tout à fait pertinente. Finalement, **le lait et les fruits se trouvent rarement à l'intérieur de l'assiette principale** puisqu'ils sont plutôt consommés en guise de dessert, de boisson ou de collation. Cette répartition ressemble donc davantage à celle d'une assiette consommée au moment des repas.



## CUISINER

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

- ◆ Préparation des repas et des collations à partir d'ingrédients de base frais, surgelés ou en conserve (en limitant la consommation des aliments prêts-à-manger).
- ◆ Initiation des enfants dès leur jeune âge à l'observation, à la manipulation et à la préparation des aliments.
- ◆ Optimisation du budget alimentaire et des aliments disponibles en planifiant les repas en fonction des aliments à prix réduit et des restes ou des surplus.

Cuisiner est un geste que la mère et le père posent pour leur famille. En préparant des plats conçus spécialement pour eux et leurs enfants, ils veillent à leur santé et à leur bien-être. Cuisiner réduit les dépenses alimentaires et permet souvent de consommer des aliments de meilleure valeur nutritive.

La planification des repas pour une période donnée, par exemple une semaine, permet d'élaborer un menu en prenant en considération les aliments disponibles à la maison, les produits en solde et les moyens de se procurer les produits.

Plusieurs stratégies de planification peuvent convenir, mais retenons que la liste d'épicerie est un précieux allié pour appuyer l'achat des aliments en fonction de la planification des repas, profiter des soldes et éviter les achats impulsifs ou superflus. Il est ainsi plus facile de respecter un budget alimentaire.

### COMPOSANTES – CUISINER

- |  |   |  |
|--|---|--|
| ◆ Prendre le temps de cuisiner et y prendre plaisir. | ◆ tions appétissants et équilibrés.   | ◆ naires.  |
| ◆ Planifier les repas.                               | ◆ Optimiser le budget alimentaire et mieux utiliser les aliments disponibles. | ◆ Adapter les aliments offerts au développement du bébé.                                   |
| ◆ Cuisiner à partir d'aliments de base.              | ◆ Maîtriser des techniques culi-  | ◆ Être un modèle positif par l'importance accordée aux étapes de préparation des aliments. |
| ◆ Préparer des repas et des colla-                   |   |  |

## BÉNÉFICES

L'achat de mets préparés commercialement entraîne une augmentation de la facture d'épicerie [34]. En revanche, la préparation de mets maison permet de **réaliser des économies**. De plus, la planification des menus favorise l'optimisation du budget alimentaire en permettant l'achat de produits à prix réduit [33] et l'utilisation des restes. Ainsi, moins d'aliments sont oubliés dans le réfrigérateur, ce qui entraîne moins de pertes alimentaires et, par le fait même, moins de pertes d'argent. La planification des menus est en outre associée à de meilleurs choix alimentaires [28] et à des repas en famille plus fréquents [39].

Les personnes ayant de faibles compétences culinaires sont plus enclines à consommer des produits prêts à manger [29]. Acquérir des habiletés en cuisine aide à faire de **meilleurs choix alimentaires** et à suivre les recommandations nutritionnelles [40]. De plus, la confection de mets à partir d'ingrédients de base, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, favoriserait

la saine alimentation puisque ces ingrédients de base sont souvent moins sucrés, moins salés et moins gras. Des études démontrent en effet que la consommation de restauration rapide est associée à une plus grande ingestion de calories, de lipides totaux, de gras saturés et trans et de sucres ajoutés [33, 41]. De plus, la préparation des repas entraîne une plus grande consommation de légumes et une moins grande consommation d'aliments prêts à manger chez les enfants de deux à cinq ans [42].

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. En étant exposés rapidement à l'acte de cuisiner, ceux-ci ont plus de chances de développer de **l'intérêt pour la préparation des mets**. Le fait que les enfants observent et participent dans la cuisine contribuerait également au développement de leurs compétences culinaires [19], ce qui leur donnera de meilleures bases pour leur vie adulte [43]. De plus, la littérature révèle que les élèves de 5e année qui aident plus fréquemment leurs



parents dans la préparation des repas montrent une plus grande préférence pour les légumes et les fruits et consomment plus d'aliments nutritifs [44].

**Tableau 3 : Cuisiner – messages clés par période**

Grossesse	Naissance - 6 mois	6 - 12 mois	12 mois et plus
Je m'organise et j'expérimente en cuisine	Je poursuis mes expérimentations en cuisine.	En cuisine, je chemine avec bébé.	Cuisiner : mon choix pour offrir des repas sains.

Pour plus d'information, consultez les fiches d'aide à l'intervention de *1000 jours pour savourer la vie*.



## MANGER EN FAMILLE

**Manger en famille** : 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.

- ◆ Horaire alimentaire structuré (routine alimentaire).
- ◆ Moment privilégié d'échanges positifs entre les

membres de la famille, sans distraction, sans conflit, sans pression.

- ◆ Modèle de consommation d'aliments (manger les mêmes aliments que l'enfant).
- ◆ Lieu de consommation adapté (cuisine, salle à manger).

Manger en famille se veut donc une pratique récurrente au cours de laquelle la famille partage un moment plaisant autour d'un repas.

### COMPOSANTES – MANGER EN FAMILLE

- |   |  |   |
|---|--|---|
| ◆ Prendre le temps de manger ensemble et y prendre plaisir.   | ◆ Créer un contexte de repas agréable en évitant la pression (respecter les signaux de satiété) et en limitant les distractions (éteindre la télé- | ◆ Être un modèle positif en consommant les mêmes aliments que l'enfant. |
| ◆ Établir une routine alimentaire structurante et rassurante en instaurant un horaire alimentaire déterminé et en mangeant à la table, dans un espace | réservé à la consommation des repas.   | ◆ sion, éviter les conversations sources de chicanes, etc.).            |

### BÉNÉFICES

La prise de repas en famille favorise **une alimentation saine et équilibrée** en augmentant la consommation de fruits et légumes, de lait et substituts et de produits de grains entiers [15, 16, 21]. 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 [15, 16, 18]. Ils entraînent des **comportements de vie et alimentaires plus appropriés**, notamment la prise plus fréquente d'un déjeuner [15, 16], moins de troubles alimentaires [15-18] et moins de troubles de consommation de drogue ou d'alcool [15, 17], tout en réduisant les risques de surpoids et d'obésité [16, 18]. Ils favorisent **une meilleure cohésion familiale** en permettant de meilleures relations entre les membres de la famille [15], en renforçant le sentiment d'appartenance [15, 18] et les valeurs familiales [17], ainsi qu'en dimi-

nuant le stress et les tensions [17]. Les repas familiaux favorisent en outre l'**estime de soi** et l'acquisition des **compétences langagières et cognitives** [17]. Ainsi, les repas familiaux permettent un meilleur développement de l'enfant sur les plans affectif, physique et moteur, social et moral, cognitif et langagier.

À l'opposé, un repas pris devant la télévision, et donc dans un contexte de distraction, est associé à une diminution de la consommation de fruits et légumes, de produits de grains entiers et d'aliments riches en calcium [15, 16], c'est-à-dire à une baisse de la qualité alimentaire. De plus, la prise de repas devant la télévision serait associée à une augmentation de la consommation d'aliments riches en matières grasses et de boissons gazeuses [15, 16, 42, 45] et aurait un impact négatif sur la perception des signaux de faim et de satiété [42, 45].

Tableau 4 : Manger en famille – messages clés par période

Grossesse	Naissance - 6 mois	6 - 12 mois	12 mois et plus
J'instaure une routine alimentaire.	Je prends bébé dans mes bras pour le nourrir.	Bébé a une place à notre table.	Toute la famille partage le même repas.

Pour plus d'information, consultez les fiches d'aide à l'intervention de *1000 jours pour savourer la vie*.



## 4.5. MODÈLE LOGIQUE

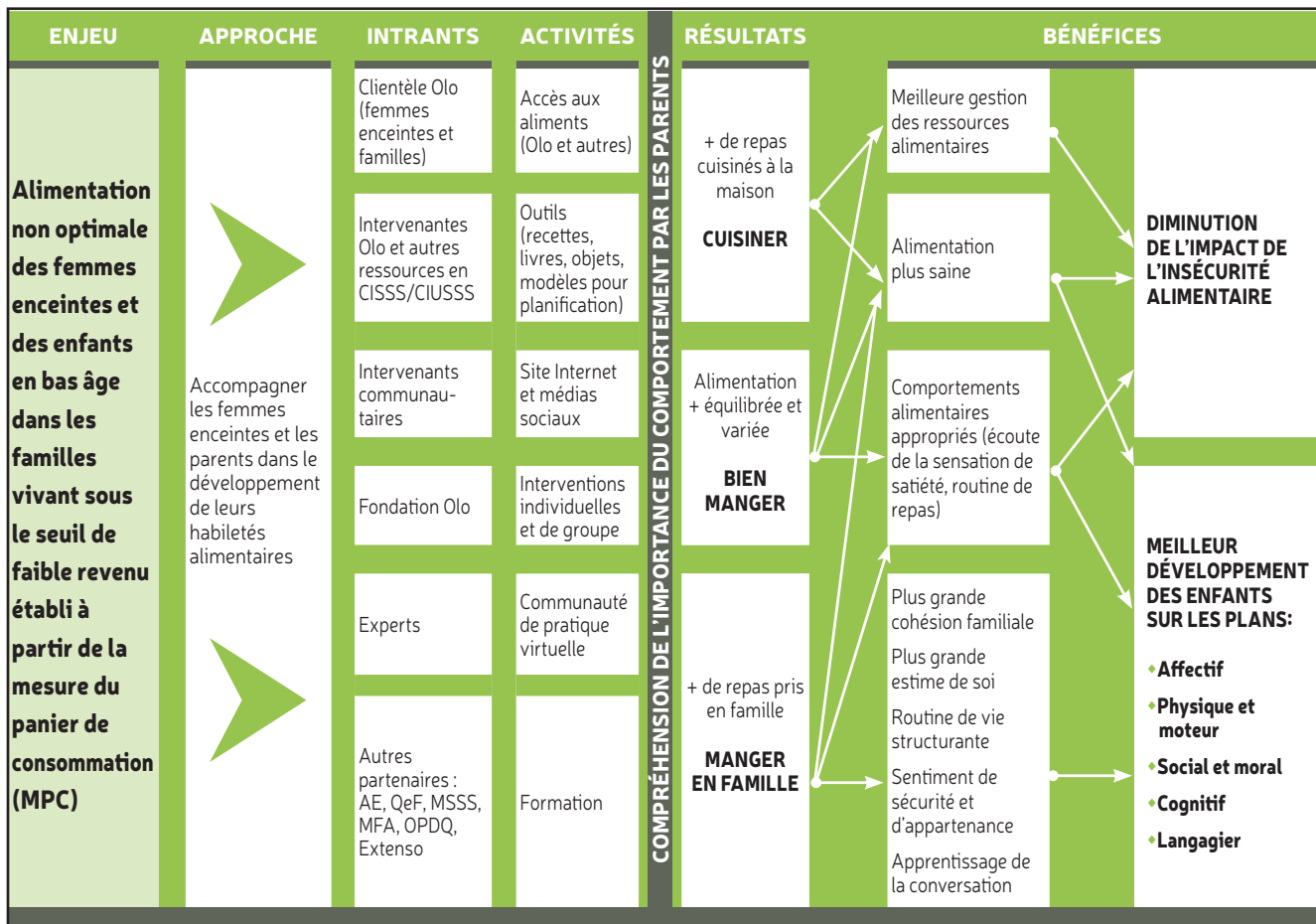
En prenant en considération le fait que l'alimentation des femmes enceintes et des enfants en bas âge vivant en situation de faible revenu n'est pas toujours optimale au cours de cette période critique de développement, la Fondation Olo propose une approche visant à accompagner ces familles dans le développement de leurs habiletés alimentaires.

En encourageant les comportements de **bien manger, cuisiner et manger en famille**, il est estimé qu'il sera possible d'avoir un impact sur les habitudes alimentaires des familles ciblées à court et à long terme. Le développement des enfants sera ainsi optimisé à la faveur d'une alimentation adéquate, ce qui, par le fait même, diminuera les conséquences de l'insécurité

alimentaire. Le détail des résultats attendus et l'évaluation réalisée se trouvent à l'Annexe 3.

Le Modèle logique illustre la contribution de différents acteurs qui peuvent appuyer les familles vivant sous le seuil de faible revenu établi à partir de la MPC. La clientèle ciblée, les CISSS/CIUSSS et les acteurs de la communauté sont directement concernés par *1000 jours pour savourer la vie*. Par leurs actions, les partenaires et les experts contribueront à la promotion de cette approche et renforceront la norme sociale liée aux trois comportements ciblés en endossant les messages qui leur sont associés. Leur engagement favorisera également l'accompagnement des familles en optimisant les pratiques en fonction des plus récentes recommandations.

Figure 5 : Modèle logique de *1000 jours pour savourer la vie*





## 5. ENJEUX ET STRATÉGIES D'INTERVENTION

### 5.1. ENJEUX D'INTERVENTION AUPRÈS DE LA CLIENTÈLE

Plusieurs enjeux peuvent faire obstacle à la mise en pratique des concepts proposés pour la clientèle ciblée. Nous en avons retenu cinq parmi ceux relevés le plus fréquemment par les intervenantes.

#### DÉSINTÉRESSEMENT DES PARENTS

Les intervenantes Olo rapportent que les familles vivant en situation de faible revenu ont de la difficulté à s'engager à long terme. Cela représente un problème, car le développement de compétences et les changements de comportements se font habituellement sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois ou années.

Bien que la régularité des rencontres avec les intervenantes du CISSS/CIUSSS au cours de la période prénatale soit généralement bonne, elle tend à diminuer, parfois même brutalement, une fois que le bébé est né. En effet, de la naissance de l'enfant jusqu'à ce qu'il atteigne 24 mois, les familles vont principalement fréquenter les CISSS/CIUSSS lorsque leur enfant est malade ou doit être vacciné. Ces familles sont toutefois souvent en contact avec d'autres organismes locaux qui les appuient à différents niveaux (maisons de la famille, banques alimentaires, cuisines collectives, etc.).

Cette impression de désintéressement des parents peut être le résultat d'une évolution des besoins et des priorités des familles. Si l'intervention n'est pas adaptée à ces nouveaux besoins, il peut alors y avoir une inadéquation entre les attentes et les préoccupations des parents et les informations transmises par les programmes. Les parents peuvent ainsi avoir l'impression que l'intervention n'a pas de lien avec leurs préoccupations et ne répond pas bien à leurs besoins, ce qui peut entraîner un désintéressement.

#### QUESTIONNEMENTS DES PARENTS ET DIVERSITÉ DES MESSAGES

L'arrivée d'un enfant, surtout lorsqu'il est le premier,

amène beaucoup de questionnements pour les parents. Il existe un grand nombre de sources d'informations accessibles, que ce soit sur Internet ou auprès des différents professionnels, intervenantes ou organismes consultés. Les réponses proposées peuvent toutefois varier grandement, voire même se contredire, ce qui peut entraîner beaucoup de confusion pour les parents.

#### CONNAISSANCES ALIMENTAIRES ET HABILITÉS CULINAIRES VARIABLES

Les connaissances alimentaires et les habiletés culinaires sont très variables entre les familles bénéficiant du programme Olo. En général, celles-ci connaissent les recommandations afin de bien manger, mais ne savent pas comment mettre les concepts relatifs aux recommandations en application. Certaines familles éprouvent aussi de la difficulté à cuisiner ou à varier leurs recettes et à tirer le meilleur parti des notions culinaires acquises.

L'importance qu'ont les repas pris en famille sur le développement de l'enfant est souvent mal comprise ou mal perçue par les parents. Les repas en famille ne semblent pas faire partie des valeurs de l'ensemble des familles. Il est difficile d'inciter les parents qui n'ont jamais mangé de repas en famille ou n'ont pas de beaux souvenirs de ces moments à adopter ce nouveau comportement et d'en voir les bienfaits. La période de transition alimentaire de l'enfant des purées pour bébé vers les repas en famille semble également être particulièrement difficile pour ces familles, notamment pour celles dont c'est le premier enfant et qui ne savent pas trop comment s'y prendre. Les repas en famille en sont donc grandement affectés.

#### BESOINS PRIORITAIRES ET SITUATIONS D'URGENCE

Les parents en situation de précarité économique sont souvent confrontés à des situations d'urgence et des besoins fondamentaux. Par exemple, ils éprouvent parfois de la difficulté à offrir trois repas par jour à leur famille, à assurer la sécurité de celle-ci, à avoir un logis adéquat, etc. Lorsque de telles difficultés surviennent, les parents sont moins réceptifs à des messages visant l'amélioration de leurs habitudes alimentaires, bref, à des problèmes qui sont moins urgents pour eux à résoudre.



## BARRIÈRES AFFECTANT LA MOTIVATION PERSONNELLE

Chez la clientèle Olo, la motivation à adopter les comportements souhaités, si elle est présente, est souvent affectée par la présence de nombreuses contraintes. Or, pour qu'ils soient durables, les changements d'habitudes doivent venir de l'individu et être bien intégrés à son mode de vie. Les motivations personnelles sont ainsi les facteurs les plus efficaces pour réaliser un changement. La culpabilisation et la pression, qui ne permettent pas de stimuler la motivation, peuvent parfois provoquer un changement rapide, mais sont peu efficaces à long terme.

En prenant le temps de comprendre la réalité des familles et de faire ressortir les obstacles auxquels elles sont confrontées et les forces qu'elles ont pour y faire face, il devient plus facile de les conseiller, de les outiller et de les guider vers les ressources appropriées en fonction de leurs préoccupations.

## 5.2. STRATÉGIES D'INTERVENTION

Cinq grandes stratégies se retrouvent au cœur de l'approche proposée.

La nature de ces stratégies, tant individuelles que collectives, correspond à l'esprit du modèle écologique. Fait à souligner, le modèle écologique a inspiré autant le cadre de référence des Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabilité du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec [46] que l'action des partenaires de la Fondation Olo que sont Avenir d'enfants et Québec en Forme.

De plus, parmi l'ensemble des stratégies, s'il en est une qui soit centrale, c'est celle du renforcement du pouvoir d'agir. La description qui suit évoque essentiellement celui des familles, mais elle pourrait aussi s'appliquer à celui des communautés.

Les SIPPE ont pour objet de favoriser le développement global des enfants de 0 à 5 ans vivant en

Tableau 5 : Stratégies d'intervention proposées par *1000 jours pour savourer la vie*

A	B	C	D	E
Autonomie	Besoins	Cohérence	Diversité	Engagement
Renforcement du pouvoir d'agir <sup>3</sup>	Partir des préoccupations et des besoins des parents	Cohérence des messages transmis	Diversité des interventions et des activités d'apprentissage	Engagement du réseau de la santé et des services sociaux ainsi que des communautés

<sup>3</sup> Par les termes « pouvoir d'agir », la Fondation Olo fait référence à la notion d'empowerment. Cette locution a été utilisée dans un souci d'assurer une cohérence avec le cadre de référence SIPPE [46] et d'éviter ainsi la confusion.



contexte de vulnérabilité par des services de promotion et de prévention individualisés, précoces, intensifs et de longue durée. [46]. Si nous devons identifier, dans le contexte plus spécifique de *1000 jours pour savourer la vie*, un tel objectif, ce serait celui de donner naissance à des enfants en santé et de jeter les bases, dans les premiers mois de leur vie, d'habitudes alimentaires qui contribueront à leur développement physique, social et cognitif.

Le tableau suivant permet de mieux comprendre le lien entre ces stratégies et les enjeux définis dans le cadre de l'accompagnement visant le développement de saines habitudes alimentaires chez les parents vivant en situation de faible revenu.

## A - RENFORCEMENT DU POUVOIR D'AGIR (AUTONOMIE)

Le renforcement du pouvoir d'agir des familles est au cœur de *1000 jours pour savourer la vie*. Ce concept prend en considération que chaque famille, chaque personne, a une réalité et des expériences qui lui sont propres et qui la motivent. Il est donc nécessaire de prendre en considération la trajectoire de vie de la famille ou de la personne pour l'appuyer dans ses démarches.

Le renforcement de l'estime de soi et de la motivation des familles représente une première étape pour favoriser le développement des compétences. L'em-

**Tableau 6 : Enjeux d'intervention auprès des parents et stratégies proposées par *1000 jours pour savourer la vie***

ENJEUX		STRATÉGIES				
		A	B	C	D	E
		Renforcement du pouvoir d'agir (autonomie)	Partir des préoccupations et des besoins des parents	Cohérence des messages	Diversité des interventions et des activités d'apprentissage	Engagement du réseau de la santé et des services sociaux ainsi que des communautés
<b>1</b>	Désintéressement des parents	X	X	X	X	
<b>2</b>	Questionnements des parents et diversité des messages		X	X	X	X
<b>3</b>	Connaissances et habiletés culinaires variables	X	X		X	X
<b>4</b>	Besoins prioritaires et situations d'urgence	X	X		X	X
<b>5</b>	Barrières affectant la motivation personnelle	X	X		X	



*powerment* (pouvoir d'agir) vise le développement des connaissances et des compétences en favorisant un meilleur accès aux ressources et l'optimisation de celles-ci dans l'atteinte d'objectifs spécifiques. Il permet aux personnes concernées d'avoir davantage de pouvoir sur leur vie. En favorisant l'autonomie alimentaire des familles à faible revenu, on aide celles-ci à développer des stratégies qui leur permettront de faire de meilleurs choix alimentaires, tout en prenant en considération les contraintes auxquelles elles font face.

Par leurs motivations et leurs aspirations, les membres de la famille peuvent choisir des projets porteurs de réussite qui donneront un sens à leur vie et leur permettront de développer leurs habitudes de vie en fonction de leurs intérêts. Au cours d'une intervention, il est donc bon de permettre aux familles de bien cerner leurs projets et de les accompagner dans la réalisation de ceux-ci selon un processus de « petits pas », c'est-à-dire en posant des gestes simples visant à amener le parent à cheminer en fonction des compétences ciblées. C'est ainsi que la valorisation des parents dans l'avancement de leur projet et le développement de leurs compétences leur permettra d'améliorer leur autonomie et leur confiance en soi.

## **B - PARTIR DES PRÉOCCUPATIONS ET DES BESOINS DES PARENTS**

Les parents souhaitent ce qu'il y a de mieux pour leur enfant. Étant très sensibles au bien-être de leur bébé, ils sont souvent prêts à adopter de nouveaux comportements. Il s'agit d'un bon point de départ pour les sensibiliser à leur rôle par rapport à l'alimentation et à la santé de leur enfant. Malheureusement, les parents vivent souvent des situations qui rendent difficile l'acquisition de comportements alimentaires sains. Pour tirer le meilleur parti des interventions réalisées, il est important d'évaluer régulièrement et de comprendre les besoins, les motivations, les forces et les freins des familles rencontrées pour leur offrir des conseils adaptés à leur réalité. Les interventions permettront alors de répondre aux préoccupations actuelles des familles en leur offrant le bon message au bon moment et en valorisant les efforts des parents, ce qui favorisera une meilleure réceptivité.

En prêtant attention aux préoccupations et aux priorités des parents, il sera plus facile d'établir et de maintenir une relation de confiance entre les parents et les intervenants. Ce lien privilégié est très important,

notamment auprès des familles en situation de faible revenu, afin de les aider et de les inciter à participer aux différentes activités proposées visant le développement de comportements alimentaires sains. Reconnaître les efforts et les forces tout en les valorisant permettra aussi de favoriser le développement d'un lien de confiance.

Bien qu'au cours de la grossesse et durant l'allaitement, la mère joue un rôle plus important auprès du bébé, il est important d'impliquer le père dans les rencontres. Celui-ci jouera également un rôle important dans le développement du bébé, notamment dans le développement des comportements alimentaires de son enfant. L'engagement du père auprès de bébé est tout aussi important. Il est donc nécessaire de prendre le temps d'évaluer ses besoins et de lui apporter le soutien nécessaire afin qu'il joue son rôle auprès de l'enfant.

Il est avantageux pour les familles de connaître l'ensemble des composantes à prendre en considération lorsqu'il est question de saine alimentation et de comportements alimentaires sains. En présentant l'ensemble des composantes, les familles pourront mieux apprécier ce qu'elles font déjà et ce qui pourrait être amélioré. La présentation des composantes peut prendre la forme d'un menu de recommandations personnalisées conseillant différentes actions afin de bien manger, de cuisiner et de prendre les repas en famille. En ayant une vision globale, les familles pourront mieux évaluer leur situation et choisir un ou deux objectifs répondant à leurs besoins et à leur réalité. Il sera alors plus motivant pour les parents d'intégrer ces objectifs à leur mode de vie, car ils l'auront choisi eux-mêmes. Ce mode d'intervention cadre tout à fait avec une approche visant le renforcement du pouvoir d'agir des parents.

## **C - COHÉRENCE DES MESSAGES**

Il existe un grand nombre de sources d'information traitant d'alimentation et d'habitudes de vie. Toutes n'ont malheureusement pas la même crédibilité et la même validité scientifique. Dans une optique d'acquisition de comportements alimentaires sains, il est important d'appuyer les parents en leur communiquant des messages clairs basés sur les données probantes les plus récentes. Il est ainsi nécessaire de voir à la cohérence des messages transmis afin d'assurer l'adhésion des parents et d'éviter la confusion que pourraient entraîner des informations contradictoires. Étant



donné le grand nombre de prestataires de services visant l'adoption et l'acquisition de comportements alimentaires sains dans une même région, l'arrimage des messages et une vision commune de la saine alimentation sont essentiels.

## **D - DIVERSITÉ DES INTERVENTIONS ET DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE**

Afin de favoriser l'intégration et la mise en application des messages transmis, il est préférable de multiplier les stratégies permettant de rejoindre les familles Olo. *1000 jours pour savourer la vie* recommande une combinaison de rencontres individuelles, de rencontres de groupe, d'ateliers, de cuisines collectives, etc. dispensés par les CISSS/CIUSSS et les RLS. Leurs missions étant différentes, il sera plus facile de répondre aux besoins des familles à faible revenu en profitant de la diversité des interventions proposées.

Les interventions individuelles peuvent faciliter la création d'un lien de confiance entre l'intervenant et la famille. Des séances individualisées permettent aux intervenants de mieux cerner les besoins de la famille et d'adapter le contenu des rencontres afin de mieux les outiller.

La structure des activités de groupe contribue également au développement de comportements alimentaires sains. En plus de permettre la transmission de connaissances et le développement de certaines compétences, la présence de pairs vivant des situations similaires permet de briser l'isolement que connaissent parfois les familles en situation de précarité économique. Ces activités favorisent le partage de trucs ou de moyens utilisés pour surmonter les difficultés. Les activités de groupe peuvent également favoriser l'amélioration de la confiance en soi des parents grâce au renforcement par les pairs.

L'offre et le partage d'activités individuelles et de groupe doivent être évalués en fonction des besoins et de la réalité des familles, des messages à traiter et des ressources disponibles. Ainsi, une famille ayant de plus grands besoins pourrait nécessiter un suivi plus serré et personnalisé. Des rencontres individuelles seraient alors plus adaptées.

Les rencontres de groupe peuvent toutefois intimider certaines personnes qui ne se sentent pas à la hauteur des autres participants. Le lien de confiance dévelop-

pé entre les familles et les intervenantes ainsi que la complicité créée entre les participants grâce aux points qu'ils ont en commun représentent des éléments gagnants pour faciliter la participation des familles aux différentes activités proposées. Les intervenantes doivent par conséquent favoriser la réunion de conditions gagnantes pour rejoindre les familles.

## **E - ENGAGEMENT DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX AINSI QUE DES COMMUNAUTÉS**

Un environnement sain est essentiel si l'on veut favoriser le développement de l'enfant. Afin d'exercer leur rôle, les parents doivent aussi bénéficier d'un environnement favorable à l'adoption d'une saine alimentation. La bonification de l'environnement passe par des interventions locales, notamment par l'implication de la communauté. Le cadre de référence SIPPE encourage d'ailleurs la création de liens avec différents acteurs à l'échelle locale, régionale et nationale afin de favoriser une meilleure concertation, d'influencer les différents déterminants de la santé et de favoriser la portée des actions [46].

Les CISSS/CIUSSS, en collaboration avec leurs RLS – lesquels incluent les organismes communautaires, les ressources privées et d'autres partenaires –, ont une responsabilité collective à l'égard de la population locale. Ils doivent offrir des services correspondant aux besoins des citoyens de leur territoire afin de favoriser le maintien ou l'amélioration de leur santé et de leur bien-être.

La mobilisation de différents acteurs permet de rendre accessibles des activités et des services complémentaires. Les CISSS/CIUSSS ont pour rôle d'animer les RLS et de coordonner les services offerts afin d'agir sur les principaux déterminants de la santé et les principaux déterminants sociaux [47].

Avec *1000 jours pour savourer la vie*, la Fondation Olo souhaite interpeller les différents partenaires des RLS, et ce, pour mieux rejoindre les familles en situation de faible revenu. Grâce à une approche impliquant différents acteurs dans les CISSS/CIUSSS et dans les communautés, il sera possible d'assurer une continuité et une complémentarité de services destinés à permettre aux familles d'acquérir des comportements alimentaires sains.



## INTERVENANTES, RESPONSABLES OU ACCOMPAGNATEURS OLO

Le cadre de référence SIPPE souligne qu'il est important que la responsabilité des changements de comportements soit partagée par les différents acteurs concernés, soit les familles, les intervenants, les organismes et les institutions, et ce, autant à l'échelle locale, régionale et nationale [46]. La Fondation Olo partage cette vision. L'expérience et la formation variées des différentes intervenantes impliquées auprès des familles permettent de mieux accompagner celles-ci en leur offrant un soutien mieux adapté selon les besoins et en diminuant la pression que pourrait ressentir un intervenant unique.

*1000 jours pour savourer la vie* s'adresse principalement aux intervenantes Olo en CISSS/CIUSSS (les nutritionnistes, les infirmières et les autres intervenantes Olo, notamment les travailleuses sociales, les techniciennes en diététique, etc.) et aux responsables ou accompagnateurs Olo œuvrant dans les organismes de la communauté. Les intervenantes Olo ont en effet des contacts étroits et développent des liens très forts avec les familles en situation de vulnérabilité économique au cours des rencontres individuelles ou de groupe. Les nombreuses rencontres et le lien de confiance créé représentent des atouts pour transmettre les notions d'une saine alimentation et présenter certains outils.

## CHEFS D'ADMINISTRATION DE PROGRAMMES

L'appui des gestionnaires revêt une importance capitale dans l'évolution des pratiques et pour la pérennité des actions. Dans cet esprit, les chefs d'administration de programmes sont invités à encourager les intervenantes Olo à transmettre les messages véhiculés *1000 jours pour savourer la vie* et à utiliser les outils proposés. Ces mêmes gestionnaires peuvent démontrer leur appui aux intervenantes Olo en mettant en place un contexte favorable à la participation aux formations en périnatalité et aux échanges entre intervenantes (communauté de pratique, journée d'échange, etc.), et ce, pour les activités proposées par la Fondation Olo tout comme pour les activités développées localement ou régionalement. Les chefs d'administration de programmes sont également en position de voir à ce que les ressources soient disponibles pour les établissements afin que ceux-ci continuent d'assurer le maintien de la qualité des suivis auprès de toute la clientèle

admissible et encouragent la collaboration entre leurs équipes et les acteurs du RLS.

## ORGANISATEURS COMMUNAUTAIRES

En raison des liens privilégiés existant entre leur CISSS/CIUSSS et les organismes du RLS, les organisateurs communautaires sont également concernés par *1000 jours pour savourer la vie* et pourraient contribuer à l'optimisation de ces liens afin de favoriser le développement des compétences parentales et l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Les organisateurs communautaires peuvent jouer un rôle important en favorisant les liens entre les activités de la communauté et du CISSS/CIUSSS qui visent le développement de saines habitudes alimentaires et l'acquisition de produits nutritifs à faible coût.

## COMMUNAUTÉS

L'offre d'activités par les communautés représente un bon moyen de rejoindre un grand nombre de familles et de leur transmettre, entre autres, des notions culinaires. Les organismes communautaires, services de garde éducatifs à l'enfance, écoles, municipalités et autres regroupements ont souvent des installations permettant d'offrir des ateliers de découverte culinaire et de développement de compétences en cuisine. Parmi les activités offertes par les organismes communautaires et visant le développement de saines habitudes alimentaires se trouvent notamment des ateliers de purées, des cuisines collectives, des banques alimentaires, des ateliers de découverte des aliments, des ateliers mère-enfant, etc. Plusieurs organismes ont d'ailleurs comme mission de favoriser le renforcement du pouvoir d'agir des familles, ce qui va dans le même sens que l'approche mise de l'avant dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*. Avec le temps, certains organismes ont même acquis une expertise qui leur permet de rejoindre les familles à faible revenu. La mise en place de collaborations entre les CISSS/CIUSSS et leurs RLS est donc la clé du succès de *1000 jours pour savourer la vie*.



## 6. DÉPLOIEMENT

### 6.1. ÉTAPES DE DÉPLOIEMENT

#### CISSS/CIUSSS ET AUTRES ÉTABLISSEMENTS MEMBRES

*jours pour savourer la vie* par rapport à leurs autres priorités. Ils pourront ainsi arrimer leurs actions et leurs messages aux contenus proposés.

Les établissements membres de la Fondation Olo sont invités à évaluer les étapes de déploiement de *1000*

Tableau 7 : Étapes proposées et pistes à explorer afin de déployer *1000 jours pour savourer la vie*

<b>1. DRESSER UN PORTRAIT DE LA SITUATION</b>	<p>Quelle est l'offre de services actuelle par rapport aux trois comportements ciblés (bien manger, cuisiner et manger en famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Pour chacune des périodes (grossesse, naissance à 6 mois, 6-12 mois, 12 mois et plus) ?</li><li>◆ Pour chacune des clientèles (Olo-SIPPE et Olo seulement) ?</li><li>◆ Au CISSS/CIUSSS et dans la communauté ?</li></ul> <p>Comment se répartissent les activités individuelles et les activités de groupe ?</p> <p>Qui sont les intervenants impliqués actuellement dans l'offre de services ?</p>
<b>2. ANALYSER LA PROPOSITION</b>	<p>Parmi les sujets d'intervention proposés par <i>1000 jours pour savourer la vie</i>, combien sont actuellement abordés par notre établissement dans le cadre de rencontre individuelle ou d'activités de groupe ?</p> <p>Quels sont les sujets à l'égard desquels le CISSS/CIUSSS s'implique peu présentement ?</p>
<b>3. DÉFINIR LES RÔLES ET LES RESPONSABILITÉS</b>	<p>Qui sera le/la « champion/ne » de notre CISSS/CIUSSS ?</p> <p>Qui sera le/la « décideur/se » de notre CISSS/CIUSSS ?</p> <p>Qui seront les « alliés » de notre CISSS/CIUSSS ?</p> <p>Qui sera le « connecteur » de notre CISSS/CIUSSS ?</p> <p>Voir section suivante pour la description des rôles.</p>
<b>4. DÉTERMINER LES INTERVENTIONS QUI SERONT BONIFIÉES PAR L'UTILISATION DES CONTENUS ET DES OUTILS</b>	<p>Pour chacun des 12 messages-clés de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>, quelles seraient la/les meilleure(s) occasion(s) pour livrer les contenus ?</p> <p>Qui sont les intervenantes impliquées ?</p> <p>Quels sont les aspects à intégrer au plan de contenus des différentes activités actuellement offertes (par exemple, parler du développement du goût au cours d'échanges sur l'alimentation de la femme enceinte) ?</p> <p>Quel serait le meilleur contexte pour remettre chacun des outils proposés par <i>1000 jours pour savourer la vie</i> ?</p>



<b>5. EXPLORER ET DÉVELOPPER DES PARTENARIATS AVEC LES ACTEURS DE LA COMMUNAUTÉ</b>	<p>Quels sont les organismes communautaires qui travaillent avec la clientèle ciblée et qui pourraient intégrer des messages de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Maison de la famille</li><li>◆ Banques alimentaires/magasins partage/épicerie solidaires</li><li>◆ Cuisines collectives</li><li>◆ Etc.</li></ul> <p>Quelles sont les activités actuellement offertes dans la communauté qui pourraient être bonifiées?</p> <p>Quels sont les modes d'arrimage mis en place avec le milieu communautaire (locaux et régionaux)?</p>
<b>6. COMMUNIQUER L'ADHÉSION DE L'ÉTABLISSEMENT À 1000 JOURS POUR SAVOURER LA VIE</b>	<p>Qui gagnerait à être informé de l'adhésion de notre CISSS/CIUSSS à <i>1000 jours pour savourer la vie</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Au sein de l'établissement</li><li>◆ Dans la communauté</li><li>◆ Dans la région</li></ul>
<b>7. QUALIFIER LES ARRIMAGES ET LES MODES DE COLLABORATION ENTRE LE CISSS/CIUSSS ET LES PARTENAIRES DU RLS</b>	<p>Quels sont les aspects qui fonctionnent bien?</p> <p>Quels sont les aspects qui gagneraient à être bonifiés?</p>

## COMMUNAUTÉS

Les organismes et les acteurs de la communauté qui se sentent concernés peuvent aussi entrer en contact avec le CISSS/CIUSSS pour voir les possibilités d'arrimage afin de favoriser le développement de saines habitudes de vie.



## 6.2. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

D'un CISSS/CIUSSS à un autre, les professionnels qui sont impliqués auprès de la clientèle Olo sont différents, autant en nombre qu'en profil. Pour permettre au plus grand nombre de se retrouver parmi les rôles essentiels au déploiement de *1000 jours pour savou-*

*rer la vie*, quatre de ces rôles sont ici résumés. Ils ne correspondent pas à des titres professionnels précis, et il revient à chaque établissement d'évaluer quelles personnes sont les mieux placées pour en assumer les responsabilités. Des exemples de postes qui pourraient être associés à chacun des rôles sont toutefois fournis.

**Tableau 8 : Quatre rôles proposés dans le cadre du déploiement de *1000 jours pour savourer la vie***

<b>CHAMPION</b>	<p>Porteur du dossier et expert du contenu, le champion coordonne les activités de déploiement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Il développe une profonde compréhension de ce cadre de référence et de celui de l'intervention nutritionnelle Olo;</li> <li>♦ Il s'assure que les informations sur <i>1000 jours pour savourer la vie</i> sont véhiculées aux équipes de son établissement;</li> <li>♦ Il dresse un bilan des pratiques actuelles sur l'ensemble du territoire et des différences par rapport aux recommandations;</li> <li>♦ S'il y a lieu, il propose une révision de l'offre de services actuelle, en détermine les priorités et coordonne le plan d'action qui comprendra les changements à mettre en place;</li> <li>♦ Il exerce un leadership transversal en facilitant les liens inter-équipe, ainsi que les rapports avec la direction;</li> <li>♦ Il prend en charge la supervision des aspects logistiques (commandes, entreposage et distribution des coupons Olo) et améliore l'efficacité des pratiques (ex. : diminution des retours de coupons périmés);</li> <li>♦ Il participe à la transmission des savoirs et au partage des meilleures pratiques;</li> <li>♦ Il instaure un mécanisme de rétroaction et de suivi du déploiement;</li> <li>♦ Il soutient la création d'outils d'intervention lorsque nécessaire.</li> </ul> <p>Il ne devrait y avoir qu'un champion par établissement, par exemple : le chef de programme périnatalité et petite enfance, le directeur adjoint du Directeur de santé publique, le coordonnateur de la thématique tout-petits ou l'agent de planification, de programmation et de recherche porteur du dossier et répondant régional.</p>
<b>DÉCIDEUR</b>	<p>Le décideur facilite le déploiement, allouant les ressources (humaines, financières).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Il assigne les rôles et les responsabilités selon le modèle retenu.</li> <li>♦ Il participe, approuve et révisé le plan d'action proposé.</li> <li>♦ Il facilite le déploiement en réaménageant les tâches des ressources disponibles.</li> <li>♦ Il facilite les liens interprofessionnels et inter-programmes ainsi que les rapports avec la direction générale.</li> </ul> <p>Il ne devrait y avoir qu'un décideur par établissement, par exemple : le Directeur programme jeunesse ou le Directeur de santé publique.</p>
<b>ALLIÉS</b>	<p>Les alliés mettent en œuvre <i>1000 jours pour savourer la vie</i> en l'intégrant dans leur intervention.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ils participent à la création du plan d'action.</li> <li>♦ Ils intègrent l'approche dans leur intervention.</li> <li>♦ Ils offrent de la rétroaction sur l'application de l'approche.</li> </ul> <p>Par exemple, les intervenantes Olo (nutritionnistes, infirmières ou autres) qui font les interventions auprès des familles.</p>
<b>CONNECTEUR</b>	<p>Le connecteur maintient un lien actif entre le CISSS/CIUSSS et les autres organismes impliqués dans le développement des saines habitudes alimentaires chez les parents de tout-petits.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Il participe à la création du plan d'action.</li> <li>♦ Il identifie et maintient les liens avec les partenaires de la communauté.</li> <li>♦ Il offre de la rétroaction sur le lien entre le CISSS/CIUSSS et les partenaires de la communauté.</li> </ul> <p>Par exemple, l'organisateur communautaire, l'intervenante Olo ou l'assistante au supérieur immédiat.</p>



### 6.3. CONDITIONS DE SUCCÈS

Certaines conditions favorisent le succès des interventions visant l'apprentissage de saines habitudes alimentaires par les familles vivant sous le seuil de faible revenu établi à partir de la MPC.

Figure 6 : Conditions de succès dans l'accompagnement des familles afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires





### **DÉVELOPPER ET ENTRETENIR DES PARTENARIATS AVEC D'AUTRES ORGANISMES QUI POURSUIVENT LES MÊMES OBJECTIFS.**

- ♦ En travaillant avec les différents intervenants en alimentation et périnatalité de la région, il est possible d'assurer la cohérence des messages transmis et de proposer une offre de services complémentaire afin d'appuyer les familles. Cela permet également de bénéficier de l'expertise de chacun et d'éviter de faire les efforts en double pour rejoindre la clientèle ciblée. L'établissement de partenariats permet ainsi de travailler ensemble vers un but commun.

*Exemple : Participation à des tables de concertation sur l'alimentation en périnatalité.*

### **CRÉER DES CONDITIONS FAVORABLES À LA PARTICIPATION DES FAMILLES AUX ACTIVITÉS ET FACILITER LEUR ACCÈS AUX RESSOURCES DES AUTRES ORGANISMES.**

- ♦ La création d'un système de référencement bidirectionnel des différentes activités offertes dans la communauté permet d'améliorer l'accompagnement des familles. De tels liens sont bénéfiques, autant pour la clientèle, qui est mieux dirigée vers les ressources pertinentes, que pour les différents milieux offrant des services, qui sont en mesure de rejoindre plus efficacement les familles.

*Exemple : Distribution de coupons aux familles dans le besoin afin qu'elles s'approvisionnent auprès de magasins de partage ou de banques alimentaires.*

### **ÉTABLIR AVEC LES FAMILLES UN LIEN DE CONFIANCE SANS JUGEMENT ET UNE RELATION AXÉE SUR CE QUE LA PERSONNE FAIT DE BIEN.**

- ♦ Plusieurs raisons expliquent l'importance d'établir un bon lien de confiance avec la clientèle, notamment l'impact plus grand qui peut être obtenu de cette façon et le fait que la relation a plus de chance d'être maintenue à long terme. Il est bénéfique de toujours prendre en considération la réalité des familles et de partir de ce qui est positif pour les inciter à aller plus loin dans leurs bonnes actions. Ce faisant, les familles seront mieux outillées pour faire face à la réalité.

*Exemple : Activité de préparation culinaire qui encourage le développement des compétences culinaires en faisant ressortir la force des participants.*

### **RESPECTER LA DIGNITÉ DES FAMILLES EN LEUR OFFRANT DES ACTIVITÉS ET DES PRODUITS À UN PRIX ABORDABLE.**

- ♦ Les produits gratuits sont parfois perçus comme étant des articles de moindre qualité rejetés par d'autres consommateurs. En offrant des produits de qualité à bas prix, il est possible de respecter la dignité des familles ayant moins de moyens et de leur permettre de fournir les efforts nécessaires pour le bien de leur famille.

*Exemple : Proposition d'aliments frais et nutritifs à bas prix, tels ceux des magasins de partage ou de l'initiative Bonne boîte bonne bouffe.*

Développer et entretenir des **PARTENARIATS** avec d'autres organismes qui poursuivent les mêmes objectifs.

Créer des conditions favorables à la **PARTICIPATION** des familles aux activités et faciliter leur accès aux ressources des autres organismes.

Établir avec les familles un lien de **CONFIANCE** sans jugement et une relation axée sur ce que la personne fait de bien.

Respecter la **DIGNITÉ** des familles en leur offrant des activités et des produits à un prix abordable.



## INTÉGRER LES NOUVELLES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE AUX ACTIVITÉS ET INTERVENTIONS EXISTANTES.

- ♦ En bonifiant l'offre de services existante avec des activités permettant d'acquérir de nouvelles connaissances ou de développer de nouvelles compétences, il est plus facile d'en faire la promotion auprès de la clientèle avec laquelle des liens ont déjà été établis. Comme l'organisme qui propose la nouvelle offre est déjà connu de la communauté, cela peut favoriser la participation à ces nouvelles activités en raison du contexte sécurisant dans lequel elles sont offertes.
- ♦ En intégrant les nouvelles activités à des interventions déjà existantes, il est plus facile d'assurer la pérennité de la nouvelle offre. Il est aussi plus facile de voir au déploiement de la nouvelle activité, car le cadre de fonctionnement (lieu, équipement, ressources, etc.) est déjà bien établi.

*Exemple : Complétion de l'offre d'ateliers de préparation de purées déjà disponibles par l'ajout d'un atelier de préparation de mets à texture adaptée.*

## ENCOURAGER LA CRÉATION DE GROUPES DE PAIRS POUR BRISER L'ISOLEMENT DES FAMILLES ET FAVORISER LES ÉCHANGES.

- ♦ Prendre part à des activités de groupe et rencontrer des participants ayant des points communs avec soi permet à certains de briser l'isolement qu'ils éprouvent. Ils peuvent ainsi constater que la réalité des autres est parfois similaire à la leur. Ces échanges favorisent le partage de trucs et d'outils pouvant permettre de surmonter les difficultés.

*Exemple : Création d'ateliers de groupe en fonction des compétences culinaires des participants ou en fonction de l'âge de leurs enfants.*

## AVOIR DU MATÉRIEL ADAPTÉ.

- ♦ En offrant des outils adaptés à la langue et au niveau de compréhension de la clientèle, celle-ci a accès à des ressources nécessaires pour l'atteinte de ses objectifs. De tels outils font en sorte que les familles se sentent respectées et valorisées dans leurs démarches en constatant les efforts faits pour elles afin d'améliorer leur situation. Leur réalité est ainsi concrètement prise en considération, et les parents sont placés dans des conditions favorables à la réussite. La Fondation conçoit plusieurs outils dans cet esprit.

*Exemple : Distribution de recettes adaptées au niveau de littératie de la clientèle, comprenant notamment des illustrations permettant de mieux comprendre les étapes de la manipulation.*

### INTÉGRER

les nouvelles activités d'apprentissage aux activités et interventions existantes.

Encourager la création de groupes de pairs pour **BRISER L'ISOLEMENT** des familles et favoriser les échanges.

Avoir du **MATÉRIEL ADAPTÉ.**



## RÉFÉRENCES

1. Boyer, É., *Opinions sur les nouveaux axes de développement recueillis en ligne auprès des membres*. Fondation Olo : Montréal, 2012. p. 23.
2. Fulkerson, J.A. et al., *Focus groups with working parents of school-aged children: what's needed to improve family meals?* *Journal of nutrition education and behavior*, 2011. **43**(3) : p. 189-193.
3. Fulkerson, J.A. et al., *Family Meals : Perceptions of Benefits and Challenges among Parents of 8- to 10-Year-Old Children*. *Journal of the American Dietetic Association*, 2008. **108**(4) : p. 706-709.
4. *Synthèse sur l'alimentation et la grossesse*, dans *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, Tremblay RE, Barr RG et Peters RDeV, Éditeurs. 2005, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Montréal, Québec. p. i-iii.
5. American Dietetic Association, *Position of the American Dietetic Association: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome*. *Journal of the American Dietetic Association*, 2008. **108**(3) : p. 553-561.
6. Innis, S.M., *La nutrition et son impact sur le développement psychosocial de l'enfant : les bébés prématurés*, dans *Encyclopédie sur le développement de jeunes enfants*, Tremblay RE, Barr RG et Peters RDeV, Éditeurs. 2003, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Montréal, Québec. p. 1-6.
7. Lumey, L.H. et E.S. Susser, *Impacts à long terme de la nutrition prénatale et postnatale précoce sur les résultats psychosociaux chez les adultes*, dans *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, Tremblay RE, Barr RG et Peters RDeV, Éditeurs. 2003, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Montréal, Québec. p. 1-7.
8. Desrosiers, H. et al., *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*. Institut de la statistique du Québec : Québec, 2005. p. 163.
9. Martin, V. et al., *Gazelle et Potiron, Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*. Ministère de la Famille. Gouvernement du Québec, 2014. p. 116.
10. Atkinson, S.A., *La nutrition et ses impacts sur le développement psychosocial de l'enfant : perspectives concernant les nourrissons prématurés*, dans *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, R. Tremblay, M. Boivin et R. Peters, Éditeurs. 2003, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Montréal, Québec. p. 1-6.
11. Black, M.M. et K.M. Hurley, *Comment aider les enfants à acquérir des habitudes alimentaires saines*, dans *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, Tremblay RE, Barr RG et Peters RDeV, Éditeurs. 2008, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Montréal, Québec. p. 1-11.
12. Duplessis Brochu, M., *L'état de la question : Le développement des comportements alimentaires des enfants*. 2011.
13. Santé Canada, *Les enfants canadiens comblent-ils leurs besoins en nutriments uniquement grâce à l'alimentation ?* Gouvernement du Canada, 2012. p. 8.
14. Desrosiers, H., B. Bédard et L. Dubois, *Diet and body weight among pre-school children: There's room for improvement*. Institut de la statistique du Québec, 2006. p. 8.
15. Fruh, S.M. et al., *The Surprising Benefits of the Family Meal*. *The Journal for Nurse Practitioners*, 2011. **7**(1) : p. 18-22.
16. Fulkerson, J.A. et al., *A Review of Associations Between Family or Shared Meal Frequency and Dietary and Weight Status Outcomes Across the Lifespan*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2014. **46**(1) : p. 2-19.
17. Hamilton, S.K. et J. Hamilton Wilson, *Family Mealtimes : Worth the Effort? ICAN : Infant, Child, & Adolescent Nutrition*, 2009. **1**(6) : p. 346-350.
18. Hammons, A.J. et B.H. Fiese, *Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents?* *Pediatrics*, 2011. **127**(6) : p. e1565-e1574.
19. Extenso, *Tout le monde à table - Rapport national*. 2012.
20. Agence de la santé publique du Canada, *Portrait des familles ayant des enfants de 0-12 ans - Bilan provincial - Recensement 2006 (compilation spéciale)*. 2008.
21. Taylor, J.P., S. Evers et M. McKenna, *La saine alimentation chez les enfants et les jeunes*. *Revue canadienne de santé publique*, 2005. **96**(S3) : p. S22-S29.
22. Power, E.M., *Les déterminants de la saine alimentation chez les Canadiens à faible revenu*. *Revue canadienne de la santé publique*, 2005. **96**(S3) : p. S42-S48.



23. Lachance, B., M. Pageau et S. Roy, *Investir pour l'avenir - Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*. Ministère de la Santé et des Services sociaux. Gouvernement du Québec, 2006. p. 22.
24. Laverdière, F., H. Anctil et M. Renaud, *Politique de périnatalité 2008-2018*. Ministère de la Santé et des Services sociaux. Gouvernement du Québec, 2008. p. 38.
25. Raine, K.D., *Les déterminants de la saine alimentation au Canada*. *Revue canadienne de santé publique*, 2005. **96**(S3) : p. S8-S15.
26. Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*. Gouvernement du Québec, 2012. p. 24.
27. Neumark-Sztainer, D. et al., *Family meal patterns : Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents*. *Journal of the American Dietetic Association*, 2003. **103**(3) : p. 317-322.
28. Neumark-Sztainer, D. et al., *What's for dinner? Types of food served at family dinner differ across parent and family characteristics*. *Public Health Nutrition*, 2014. **17**(01) : p. 145-155.
29. Van der Horst, K., T.A. Brunner et M. Siegrist, *Ready-meal consumption : Associations with weight status and cooking skills*. *Public Health Nutrition*, 2011. **14**(02) : p. 239-245.
30. Morrissey, T.W., A. Jackowitz et K. Vinopal, *Local Food Prices and Their Associations With Children's Weight and Food Security*. *Pediatrics*, 2014. **133**(3) : p. 422-430.
31. Statistique Canada, *Enquête sur les dépenses des ménages*, 2012. Gouvernement du Canada, 2014.
32. Les banques alimentaires du Québec, *Bilan-Faim Québec 2015*. Montréal, 2015. p. 49.
33. Aubé, J., *Attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la planification des repas et à la cuisine maison*. *Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique*, 2011. **72**(2) : p. 70-75.
34. Bertrand, L. et al., *Pratiques et perceptions liées à l'alimentation : Ce que nous apprennent les personnes à faible revenu*. Dispensaire diététique de Montréal et Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2009. p. 8.
35. Bertrand, L. et F. Thérien, *Étude sur l'accès aux aliments santé à Montréal - Six ans après la première étude, mêmes disparités? Rapport synthèse*. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal : Montréal, Québec, 2013. p. 1-8.
36. *Allaitement maternel - Synthèse*, dans *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, R. Tremblay, M. Boivin et R. Peters, Éditeurs. 2008, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants et Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants : Montréal, Québec. p. i-iii.
37. Lawrence, R., *Soutenir l'allaitement/le développement social et affectif des jeunes enfants.*, dans *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, R. Tremblay, M. Boivin et R. Peters, Éditeurs. 2008, Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants et Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants : Montréal, Québec. p. 1-7.
38. Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*. 2019 : Ontario.
39. McIntosh, W.A. et al., *Mothers and meals. The effects of mothers' meal planning and shopping motivations on children's participation in family meals*. *Appetite*, 2010. **55**(3) : p. 623-628.
40. Hartmann, C., S. Dohle et M. Siegrist, *Importance of cooking skills for balanced food choices*. *Appetite*, 2013. **65**(0) : p. 125-131.
41. Poti, J.M. et B.M. Ppkin, *Trends in energy intake among US children by eating location and food source, 1977-2006*. *Journal of the American Dietetic Association*, 2011. **111**(8) : p. 1156-1164.
42. Sweetman, C. et al., *Characteristics of Family Mealtimes Affecting Children's Vegetable Consumption and Liking*. *Journal of the American Dietetic Association*, 2011. **111**(2) : p. 269-273.
43. Chenhall, C., *Amélioration des compétences culinaires : Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. Gouvernement du Canada, 2010. p. 40.
44. Chu, Y.L. et al., *Involvement in home meal preparation is associated with food preference and self-efficacy among Canadian children*. *Public Health Nutrition*, 2013. **16**(01) : p. 108-112.
45. Francis, L.A. et L.L. Birch, *Does Eating during Television Viewing Affect Preschool Children's Intake?* *Journal of the American Dietetic Association*, 2006. **106**(4) : p. 598-600.
46. Painchaud Guérard, G., et al., *Les services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabi-*



- lité - *Cadre de référence*. 2019, Gouvernement du Québec, p. 9.
47. Gaudreau, S. et al., *Innover dans l'action : guide pratique sur l'animation des réseaux locaux de services*. Observatoire québécois des réseaux locaux de services, 2013. p. 18.
48. Richard, C., D. Badlissi et A. Cousineau, *Évaluation du programme Olo dans les CISSS/CIUSSS du Québec*. Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière et Fondation Olo, 2011. p. 83.
49. Rozefort, W., *Bilan provincial des programmes de suppléments alimentaires offerts aux femmes enceintes de milieu défavorisé par les CLSC du Québec*, in *Département de médecine sociale et préventive*. 1989, Université de Montréal.
50. Perreault, M. et al., *Naître égaux - Grandir en santé. Évaluation de la mise en œuvre initiale du volet prénatal dans quatre CLSC de Montréal*. Direction de la santé publique. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, 2000.
51. Gélinas, M.-C., *Un bon départ dans la vie... par l'acquisition de saines habitudes alimentaires durant la grossesse et la petite enfance (0 à 2 ans)*. Direction de la gestion de l'information et des connaissances. Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie Longueuil, 2012. p. 41.





## ANNEXE 1 – GOUVERNANCE

### MISE À JOUR LORS DE LA VERSION 2.0

#### Comité directeur du projet *1000 jours pour savourer la vie*

- ◆ Élise Boyer, directrice générale, Fondation Olo
- ◆ Isabelle Dubois, chargée de projets, Partenariats et innovation, Avenir d'enfants
- ◆ Diane Filiatrault, membre du conseil d'administration de la Fondation Olo
- ◆ Roxane Fafard, directrice, opérations et projets, Fondation Olo
- ◆ Julie Provencher, membre du conseil d'administration de la Fondation Olo, directrice du programme jeunesse, CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

#### COMITÉ D'ÉVALUATION

- ◆ Dalal Badlissi, présidente du comité, médecin spécialiste en santé publique et en médecine préventive, CIUSSS de Lanaudière
- ◆ Martine Croteau, agente de planification, programmation et recherche, volet saine alimentation et sécurité, CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
- ◆ Julie Deschamps, nutritionniste, Fondation Olo
- ◆ Isabelle Dubois, chargée de projets, Partenariats et innovation, Avenir d'enfants
- ◆ Mylène Duplessis Brochu, nutritionniste, Fondation Olo
- ◆ Catherine Haeck, professeure, Département des sciences économiques, Université du Québec à Montréal
- ◆ Mélissa Kucbel-Saumier, gestionnaire du projet *1000 jours pour savourer la vie*, Fondation Olo
- ◆ Katja Leccisi, nutritionniste, CIUSSS des Laurentides
- ◆ Bernard-Simon Leclerc, chercheur, Centre InterActions, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal
- ◆ Stéphane Ruel, Direction générale de santé publique/Direction de la prévention et de la promotion de la santé, ministère de la Santé et des Services sociaux

#### COMITÉ DES PARTENAIRES

- ◆ Guy Barthell, président du comité des partenaires, associé chez Raymond Chabot
- ◆ Élise Boyer, directrice générale, Fondation Olo
- ◆ Caroline Chassé, gestionnaire, Partenariats et innovation, Avenir d'enfants
- ◆ Chantal Cusson, adjointe au directeur, Direction de la santé publique, CIUSSS de l'Abitibi-Témiscamingue
- ◆ Julie Deschamps, nutritionniste, Fondation Olo
- ◆ Mylène Duplessis Brochu, nutritionniste, Fondation Olo
- ◆ Nathalie Jobin, directrice scientifique, Extenso - le Centre de référence sur la nutrition du département de nutrition de l'Université de Montréal
- ◆ Mélissa Kucbel-Saumier, gestionnaire du projet *1000 jours pour savourer la vie*, Fondation Olo
- ◆ Marcel Landry, chef d'administration de programmes, CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- ◆ Véronique Martin, coordonnatrice, Fonds pour le développement des jeunes enfants, ministère de la Famille
- ◆ Marie-Pier Parent, service de la promotion des saines habitudes de vie, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, ministère de la Santé et des Services sociaux
- ◆ Sylvie Renaud, nutritionniste, CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, représentante pour l'Ordre professionnel des diététistes du Québec





## ANNEXE 2 – HISTORIQUE

### DE LA MÉTHODE HIGGINS® AU PROJET 1000 JOURS POUR SAVOURER LA VIE

Pendant plus de 20 ans, la Fondation Olo a eu pour mission de contribuer à la naissance de bébés en santé en assurant la disponibilité des aliments Olo (œufs, lait, jus d'orange<sup>4</sup>) et de suppléments prénataux de vitamines et de minéraux auprès de femmes enceintes économiquement défavorisées dans le cadre d'interventions coordonnées et réalisées par les CLSC. Créée en 1991, la Fondation Olo est le résultat d'une inspirante mobilisation des professionnels en périnatalité du réseau de la santé et des services sociaux, qui ont voulu mettre en place une solution durable, efficace et nationale pour assurer la survie et le développement de leurs projets Olo. Vingt ans plus tard, ce sont un peu plus de 15 000 futures mamans qui sont rencontrées annuellement au cours des suivis Olo.

### LE DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL : LE BERCEAU D'OLO

L'intervention Olo durant la période prénatale est directement inspirée de la **méthode Higgins®**, une intervention nutritionnelle qui a démontré son efficacité en permettant de réduire de 50 % les cas d'insuffisance pondérale à la naissance. C'est dans les années 1940, au Dispensaire diététique de Montréal, que la diététiste Agnès C. Higgins met au point une méthode d'intervention nutritionnelle adaptée aux besoins des femmes enceintes des milieux défavorisés. Cette méthode poursuit trois objectifs principaux :

- ◆ Améliorer l'état nutritionnel de la future maman
- ◆ Diminuer le nombre des naissances d'enfants de moins de 2 500 g
- ◆ Réduire les taux de morbidité et de mortalité périnatales

Cette méthode de prévention consiste à offrir aux femmes enceintes sous le seuil de faible revenu un suivi personnalisé par une nutritionniste dans le cadre duquel une évaluation nutritionnelle et des recommandations alimentaires sont proposées aux clientes.

<sup>4</sup> En octobre 2019, des coupons échangeables contre des légumes surgelés peuvent être remis à la clientèle en suivi. Ce coupon vise à terme à remplacer le jus d'orange dans le trio Olo.

Des suppléments alimentaires remis à la future maman permettent ensuite de mettre en application les changements recommandés et favorisent une saine alimentation. Toutes ces mesures visent à contrer les effets de la pauvreté et de la malnutrition sur la santé des bébés à naître.

La méthode d'intervention nutritionnelle Higgins® intègre la combinaison œufs-lait-jus d'orange-suppléments de vitamines et de minéraux, car ces aliments et ces produits sont des valeurs sûres sur le plan nutritionnel tout en étant économiques, accessibles et faciles à intégrer dans l'alimentation quotidienne des femmes qui les reçoivent. Au fil des ans, le dispensaire a pu confirmer grâce à de nombreuses recherches les résultats concrets de son intervention centrée sur ces aliments et produits. C'est grâce à ce succès et à l'offre de formation en nutrition périnatale à des professionnels de la santé par le Dispensaire qu'au début des années 1970, des organisations de plusieurs provinces canadiennes et des États-Unis mettent sur pied des programmes semblables.

### LA MOBILISATION DU RÉSEAU ET LA NAISSANCE DE LA FONDATION OLO

Informés de l'approche du Dispensaire diététique de Montréal, les intervenants en périnatalité de la région de Valleyfield démarrent un premier projet Olo (acronyme de « œuf, lait, orange ») au début des années 1980. Ce projet vise à réduire l'incidence de l'insuffisance pondérale à la naissance en milieu défavorisé, entre autres par la distribution de suppléments alimentaires. À la suite de la naissance du premier « bébé Olo », les intervenants prennent encore plus conscience du fait que leur action ne peut se limiter à l'offre d'aliments. Un accompagnement doit aussi être réalisé auprès de ces jeunes familles pour que l'on puisse répondre à leurs différents besoins et rompre l'isolement dans lequel elles vivent souvent. Le CLSC Seigneurie-de-Beauharnois intègre donc un programme d'accompagnement des femmes enceintes en milieu défavorisé, lequel prévoit la distribution de suppléments alimentaires, à son intervention globale en périnatalité. Plusieurs CLSC démarrent par la suite leur propre programme Olo. Le manque des fonds nécessaires au maintien du programme et à sa survie force toutefois le personnel des CLSC à y investir



beaucoup de temps et d'énergie chaque année. C'est à la suite d'expériences plus locales et pour proposer une solution durable, efficace et provinciale à ce problème de financement que la Fondation Olo voit le jour en 1991.

### UNE INTERVENTION RECONNUE ET IMPLANTÉE DANS TOUTES LES RÉGIONS DU QUÉBEC

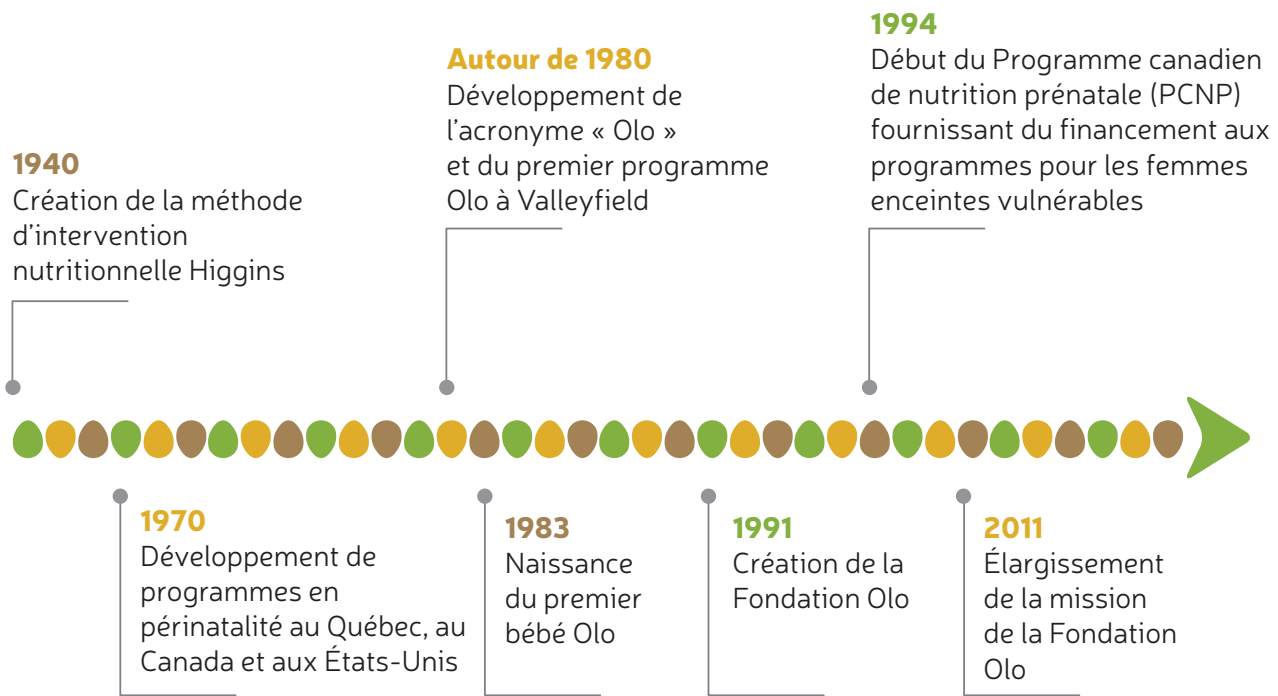
Les suivis nutritionnels Olo font partie de l'univers de la périnatalité au Québec. Un des objectifs de la Politique de périnatalité du Québec est d'ailleurs de maintenir la distribution d'œufs, de lait et de jus d'orange<sup>5</sup>, dans le cadre du programme Olo, aux femmes enceintes vivant en contexte de vulnérabilité, en complément à l'intervention nutritionnelle qui leur est déjà offerte [24].

Les résultats obtenus dans le cadre de l'évaluation des interventions Olo dans les CSSS du Québec, réalisée en 2010 conjointement par la Fondation Olo et l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière,

permettent de constater une forte implantation du programme Olo dans les milieux. Plus de 85 % des répondantes au sondage affirment que leur milieu est en mesure de répondre à toute la clientèle admissible. Cette proportion chute toutefois à 50 % dans la région de Montréal. Des raisons évoquées pour expliquer ce phénomène, il ressort que le manque de ressources humaines ou financières et le nombre élevé de demandes enregistrées dans certaines régions sont les principaux obstacles à la fourniture de services à la clientèle ciblée [48].

Par ailleurs, 96,8 % des répondantes estiment que le programme Olo a un effet positif sur la clientèle desservie. Parmi les effets positifs, notons la contribution à la naissance de bébés en santé, l'établissement ou le maintien d'un lien de confiance entre la clientèle et les intervenantes du CLSC ou du milieu ainsi que l'amélioration des connaissances et des pratiques relatives à la grossesse et à la maternité. Près des trois quarts des CSSS poursuivent d'ailleurs la distribution de coupons Olo après l'accouchement, principalement dans un contexte d'allaitement, pour aider les familles [48]. À

Figure 7 : Historique de la Fondation Olo



<sup>5</sup> En octobre 2019, des coupons échangeables contre des légumes surgelés peuvent être remis à la clientèle en suivi. Ce coupon vise à terme à remplacer le jus d'orange dans le trio Olo.



la lumière de ces résultats et grâce au lien de confiance ainsi créé, le programme Olo représente une belle porte d'entrée pour accompagner les familles et favoriser leur participation à d'autres activités et programmes périnataux [49, 50].

## **L'ÉLARGISSEMENT DE LA MISSION DE LA FONDATION OLO**

Au cours de l'année 2011, 20 ans après sa création, la Fondation Olo a revu sa mission. L'évaluation du programme Olo a permis de faire ressortir que plusieurs milieux assurent les suivis au cours de la période postnatale, alors que l'approche Olo ne ciblait jusqu'à présent que la période prénatale. La Fondation Olo a ainsi pu constater le soutien supplémentaire qu'elle pourrait apporter à ses membres.

Conformément aux attentes exprimées par les intervenantes Olo, les axes de développement retenus par les administrateurs incluent désormais l'accompagnement des parents dans l'enrichissement de l'expérience parentale, et ce, afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires de même qu'une prolongation du suivi des familles en situation de précarité économique après la naissance de leur enfant. La nouvelle mission de la Fondation Olo s'énonce donc de la façon suivante : « 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. »

Dans cette optique, la Fondation Olo s'est intéressée aux pratiques existantes afin d'appuyer les parents dans l'acquisition de saines habitudes de vie au cours de la période périnatale. Une tournée de cinq régions du Québec (Estrie, Laurentides, Abitibi-Témiscamingue, Québec et Montréal) ainsi qu'une consultation en ligne des membres Olo ont permis de définir la contribution qui était souhaitée de la part de la Fondation Olo afin d'encourager le développement précoce de saines habitudes alimentaires. De ces consultations ressort le souhait que la Fondation Olo soutienne le travail des intervenantes Olo en favorisant le partage des pratiques, la diffusion de connaissances scientifiques, la mise en place de formations et l'offre d'outils adaptés à la clientèle (incluant la disponibilité des coupons Olo). Le souhait que la Fondation Olo puisse faciliter l'arrimage entre les CSSS et les organismes communautaires a aussi été exprimé.

Un courtage de connaissances a été réalisé par l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie en août 2012 afin d'inventorier les informations disponibles sur l'acquisition de saines habitudes alimentaires et de faciliter la prise de décision dans le développement de ce nouvel axe stratégique. Ainsi, une recension des écrits scientifiques, une revue des « bonnes pratiques » existantes et l'établissement de liens entre les données probantes et les pratiques recensées ont été effectués afin de dégager les programmes, stratégies et moyens d'action les plus éprouvés au cours de l'acquisition et pendant le maintien de saines habitudes alimentaires, de la grossesse à la petite enfance. En bref, ce courtage a permis de mettre de l'avant le besoin de développement des compétences liées à la planification, à la préparation et à la prise de repas sains en famille en proposant des stratégies permettant de surmonter les obstacles auxquels font quotidiennement face les parents. Le lien de confiance créé entre le participant et l'organisation, la combinaison de méthodes d'apprentissage, l'utilisation d'Internet et l'offre d'aliments sont également des facteurs favorisant l'efficacité de l'intervention [51].

Avenir d'enfants a soutenu financièrement le recensement des connaissances et les démarches nécessaires à l'élaboration de *1000 jours pour savourer la vie*.

## **1000 JOURS POUR SAVOURER LA VIE : UN PROJET D'ENVERGURE POUR CONCRÉTISER UNE VISION**

Après avoir élargi sa mission, la Fondation Olo a soumis, en décembre 2012, un projet visant le renforcement des pratiques et le développement de saines habitudes alimentaires par les parents d'enfants de deux ans et moins en situation de faible revenu. Grâce à l'expertise que la Fondation a acquise sur la période prénatale et grâce aux forts liens de confiance qui se créent entre les intervenantes Olo et les familles en situation de faible revenu, le programme Olo représente une belle porte d'entrée pour poursuivre le soutien offert aux parents et appuyer l'offre alimentaire au cours des premières années de vie de leur bébé.

En mars 2013, *1000 jours pour savourer la vie* a obtenu l'approbation de deux bailleurs de fonds, Avenir d'enfants et Québec en Forme, afin d'assurer le déploiement du projet sur cinq ans. C'est donc le début d'une nouvelle aventure pour la Fondation Olo et ses membres.





## ANNEXE 3 – ÉVALUATION

Le projet qui a mené au développement et à l'implantation de *1000 jours pour savourer la vie* a été conçu de façon à inclure une évaluation, autant des processus (implantation) que des effets observables à court terme (moins de deux ans) sur les comportements et les perceptions des clientèles ciblées. La Fondation Olo a retenu les services du Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal pour 44 établissements parmi les 94 membres de la Fondation Olo ont été invités à participer à l'évaluation, et dans chacun de ces établissements, 30 clientes (mères qui profiteront de l'intervention) seront invitées à partager leurs avis sur *1000 jours pour savourer la vie*. Il est à noter que le plan d'évaluation a été conçu lorsque le réseau de la santé était divisé en CSSS et non en CISSS/CIUSSS. Les territoires de CSSS sont toutefois conservés pour assurer la validité de l'évaluation.

La collecte des renseignements destinés à l'évaluation sera effectuée de différentes façons, selon la clientèle ciblée et l'information à recueillir (sondage téléphonique, sondage web, recueil de données administratives de systèmes informatisés, entrevues en personne et téléphoniques pour les études de cas, etc.). Une première collecte d'information a eu lieu auprès des CSSS au printemps et à l'été 2014. Les activités de collecte de données se poursuivront jusqu'en 2019.

### OBJECTIFS DE L'ÉVALUATION

L'évaluation du projet poursuit les objectifs suivants :

- ♦ Obtenir des informations précises au sujet du succès et des difficultés ou limites de l'implantation des différentes composantes du projet, de façon à être en mesure de décider des moyens et des stratégies à retenir, à modifier ou à éliminer.
- ♦ Obtenir des informations précises au sujet de l'atteinte de résultats observables correspondant aux objectifs poursuivis auprès des clientèles prioritaires.
- ♦ Bénéficier d'une rétroaction documentée au cours des étapes-clés du projet, de façon à pouvoir y apporter les ajustements nécessaires dès que possible.
- ♦ Avoir, au terme de l'évaluation, d'une compréhension claire des facteurs déterminants dans

l'atteinte des objectifs poursuivis dans le cadre du projet, de façon à établir la pérennité de ce dernier sur des bases solides (stratégies et moyens validés, enjeux mieux cernés).

### RÉSULTATS ATTENDUS DU PROJET ET RÉSULTATS MESURÉS DANS LE CADRE DE L'ÉVALUATION

L'évaluation prévue dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*, réalisée sur une période de cinq ans, ne pourra pas mesurer tous les effets du projet. Dans le cadre du mandat d'évaluation, ce sont les résultats à court terme qui seront mesurés afin de vérifier l'incidence du projet sur les parents visés par l'intervention, sur les cadres responsables de la gestion des ressources utilisées pour les suivis Olo, sur les intervenants des CSSS qui effectuent les suivis Olo et sur les acteurs de la communauté (réseaux locaux de partenaires). Les résultats à moyen et long terme pourraient faire l'objet d'une évaluation subséquente qui, par exemple, porterait sur les familles ayant participé à *1000 jours pour savourer la vie* et mesurerait le développement, le maintien ou l'abandon des comportements ciblés.



**Tableau 9 : Résultats attendus des principaux acteurs impliqués dans 1000 jours pour savourer la vie par rapport aux activités et aux livrables proposés**

ACTEURS	ACTIVITÉS ET LIVRABLES DU PROJET	RÉSULTATS ATTENDUS		
		Résultats à court terme (moins de 2 ans)	Résultats à moyen terme (de 2 à 5 ans)	Résultats à long terme (plus de 5 ans)
<b>Parents</b>	<p>Rencontres individuelles et de groupe</p> <p>Présentation d'outils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Recettes adaptées</li> <li>◆ Bloc-notes <i>Menu et de liste d'épicerie</i></li> <li>◆ Pot pour sac à lait</li> <li>◆ Assiette pour enfant</li> <li>◆ Livre pour bébé : <i>Découvre les aliments avec moi!</i></li> <li>◆ Livre pour bébé : <i>Bienvenue à table!</i></li> </ul> <p>Remise d'aliments :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Coupons Olo (oeuf, lait, légumes)</li> <li>◆ Suppléments de vitamines et minéraux prénataux</li> </ul> <p>Ressources en ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Vidéos sur le site web</li> <li>◆ Contenus sur l'alimentation des tout-petits sur le site web et dans les médias sociaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Se sentent encouragés par les intervenantes dans leurs efforts visant à acquérir de saines habitudes alimentaires.</li> <li>◆ Sont réceptifs aux outils, aux messages qu'ils contiennent et aux enseignements reçus.</li> <li>◆ Utilisent les outils.</li> <li>◆ Utilisent les coupons.</li> <li>◆ Consultent les ressources en ligne.</li> <li>◆ Comprennent et mettent en pratique, pour une première fois ou plus fréquemment, les comportements ciblés (bien manger, cuisiner, manger en famille).</li> <li>◆ Acquièrent de meilleures connaissances sur l'alimentation de la femme enceinte et de son bébé au cours de la période périnatale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Maintiennent les comportements ciblés dans le temps.</li> <li>◆ Ont une meilleure attitude à l'égard des comportements ciblés.</li> <li>◆ Développent leurs compétences parentales par rapport à l'alimentation des tout-petits.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Intègrent les comportements ciblés dans leur routine, ce qui entraîne les améliorations suivantes :</li> <li>◆ Meilleure qualité nutritionnelle</li> <li>◆ Diversité des aliments offerts</li> <li>◆ Repas plus fréquemment cuisinés à la maison</li> <li>◆ Repas en famille plus fréquemment partagés dans un contexte agréable</li> <li>◆ Contribuent à une meilleure santé des mères, des nouveau-nés et du reste de la famille.</li> <li>◆ Optimisent leur budget alimentaire et l'utilisation des aliments disponibles, ce qui permet de réduire l'incidence de l'insécurité alimentaire sur la santé de leur enfant.</li> <li>◆ Contribuent à l'établissement d'une norme sociale au sujet du repas sain cuisiné à la maison et partagé en famille.</li> </ul>



ACTEURS	ACTIVITÉS ET LIVRABLES DU PROJET	RÉSULTATS ATTENDUS		
		Résultats à court terme (moins de 2 ans)	Résultats à moyen terme (de 2 à 5 ans)	Résultats à long terme (plus de 5 ans)
<b>Cadres des services en périnatalité et petite enfance du réseau de la santé et des services sociaux</b>	<p>Cadre de référence</p> <p>Communauté de pratique des membres de la Fondation Olo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Connaissent les principes de <i>1000 jours pour savourer la vie</i> et les ont comparées à l'offre de services actuelle de leur établissement.</li> <li>◆ Identifient les ressources internes et externes qui pourront compléter les services offerts dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Harmonisent les pratiques des différents intervenants (nutritionniste, infirmière, travailleuse sociale) dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> <li>◆ Intègrent les ressources de la communauté dans leur offre de services pour <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Harmonisent les pratiques des différents établissements membres dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> </ul>
<b>Intervenants du réseau de la santé et des services sociaux</b>	<p>Cadre de référence et fiches d'aide à l'intervention</p> <p>Formations en ligne</p> <p>Communauté de pratique des membres de la Fondation Olo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Connaissent les principes de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> <li>◆ Connaissent les fiches d'aide à l'intervention et les utilisent dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> <li>◆ Connaissent les outils de <i>1000 jours pour savourer la vie</i> et les proposent aux parents au cours de leurs suivis.</li> <li>◆ Invitent les parents à profiter des activités et des ressources de la communauté qui complètent l'offre de services du CISSS/CIUSSS dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Intègrent les ressources de la communauté dans leur approche d'intervention pour <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> <li>◆ Arriment leurs interventions aux meilleures pratiques acquises au cours des formations.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Participent au développement et à l'évolution des pratiques dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> <li>◆ Contribuent à l'établissement d'une norme sociale au sujet du repas sain cuisiné à la maison et partagé en famille.</li> </ul>



ACTEURS	ACTIVITÉS ET LIVRABLES DU PROJET	RÉSULTATS ATTENDUS		
		Résultats à court terme (moins de 2 ans)	Résultats à moyen terme (de 2 à 5 ans)	Résultats à long terme (plus de 5 ans)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Contribuent au partage de pratiques entre pairs.</li> <li>◆ Se sentent encouragés et soutenus par leurs pairs dans leurs actions.</li> <li>◆ Intègrent des connaissances acquises au cours des formations à leurs suivis dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> </ul>		
<b>Acteurs de la communauté</b>	Cadre de référence et outils d'aide à l'intervention  Formations en ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Connaissent les principes de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> <li>◆ Connaissent les fiches d'aide à l'intervention et en utilisent certains pour améliorer leurs activités existantes.</li> <li>◆ Connaissent les outils de <i>1000 jours pour savourer la vie</i> et en proposent certains dans le cadre de leurs activités.</li> <li>◆ Bonifient leurs activités existantes à l'aide des connaissances acquises au cours des formations.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Intègrent les conditions gagnantes au développement de saines habitudes alimentaires par les parents vulnérables définies dans le cadre de référence au cours de la révision d'activités existantes ou de la création de nouvelles activités.</li> <li>◆ Arriment leurs activités aux les meilleures pratiques acquises au cours des formations.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Participent au développement et à l'évolution des pratiques dans le cadre de <i>1000 jours pour savourer la vie</i>.</li> <li>◆ Contribuent à l'établissement d'une norme sociale au sujet du repas sain cuisiné à la maison et partagé en famille.</li> </ul>





*1000 jours pour savourer la vie* est une initiative de la Fondation Olo  
rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

et de



**Québec**  
**EN FORME**