# WIC

# CONSEIL DE SORTIE

DES CHOIX SAINS VOUS MAINTIENNENT, AINSI QUE VOTRE FAMILLE, EN BONNE SANTÉ !

## Facteurs de risque liés à la nutrition et à la santé

Pendant que vous étiez sur le programme WIC, des besoins sanitaires et nutritionnels ont été identifiés pour vous et vos enfants. Vous avez reçu des aliments complémentaires, une éducation nutritionnelle, des conseils et des références pour améliorer votre santé.

Continuez à utiliser les informations que vous avez reçues pour faire des choix sains pour vous et vos enfants.

## Pourquoi l'acide folique est-il important ?

- Cette vitamine B peut prévenir les malformations congénitales du cerveau ou de la colonne vertébrale des bébés.
- Consommer suffisamment d'acide folique peut aider à prévenir les malformations congénitales des bébés que vous pourrez avoir dans le futur.
- Il est également important après l'accouchement. Prendre une multivitamine aide la croissance et la réparation des cellules, quelque chose que votre corps accomplit tous les jours.
- L'acide folique peut aider à prévenir des maladies cardiovasculaires, des accidents vasculaires cérébraux et certains cancers.

## Pourquoi la vaccination est-elle importante ?

**La vaccination peut sauver la vie de votre enfant.** Les injections vous protègent, ainsi que vos enfants, contre les maladies comme la rougeole, les oreillons, la poliomyélite et la coqueluche.

**La vaccination protège les personnes qui vous tiennent à cœur.** Vous et vos enfants ont besoin d'injections à temps pour vous aider à vous protéger contre les maladies. Un enfant dont la vaccination n'est pas à jour affecte non seulement la santé de sa famille, mais également la santé de ses amis, ses camarades de classe, ses voisins et la communauté.

**La vaccination peut permettre à votre famille d'épargner du temps et de l'argent.** Un enfant atteint d'une maladie évitable par la vaccination peut être exclu de l'école et des crèches. Une maladie prolongée peut entraîner une perte de temps de travail, des factures médicales ou des soins de longue durée pour invalidité.

**La vaccination protège les générations futures.** Les vaccins ont réduit ou éliminé un grand nombre de maladies qui ont tué ou sévèrement handicapé des gens il n'y a pas si longtemps.

## Quels sont risques pour la santé liés à l'utilisation de l'alcool, du tabac et d'autres drogues ?

- Fumer pendant la grossesse est la seule cause la plus évitable de maladie et de décès chez les mères et les nourrissons.
- Le Syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF) a des conséquences durables pour les enfants et leurs familles, mais il est entièrement évitable. Si vous prévoyez une grossesse ou êtes enceinte, arrêtez l'alcool.
- Quand une femme est enceinte, il n'y a :
  *Aucune période sûre pour l'alcool, le tabac ou d'autres drogues*
  *Aucune quantité sûre d'alcool, de tabac ou d'autres drogues*
  *Aucun type d'alcool, de tabac ou d'autres drogues qui soit sûr*

## Pourquoi les nutriments sont-ils importants ?

**Les aliments riches en acide folique** aident à la fabrication de globules rouges sains et peuvent réduire le risque de certaines anomalies congénitales.

- Jus d'orange
- Œufs
- Céréales
- Pains
- Tortillas de blé entier
- Haricots, petits pois, lentilles
- Légumes verts foncés
- Jus de légumes

**Les aliments riches en fer** aident à la fabrication de globules rouges sains.

- Céréales
- Haricots, petits pois, lentilles
- Œufs
- Pains
- Poisson en conserve
- Viandes pour aliments pour bébés
- Tortillas de blé entier

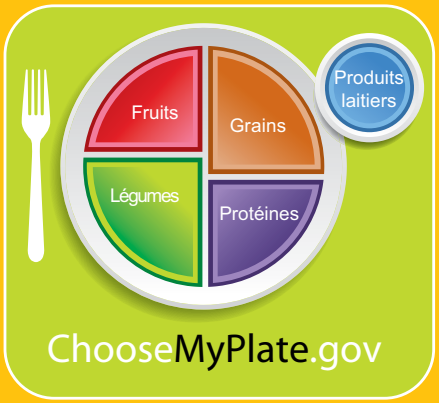
**Aliments riches en calcium** aident à la formation de dents et d'os solides; aident le travail des muscles.

- Lait
- Fromage
- Tofu
- Lait de soja
- Céréales
- Haricots secs
- Légumes (épinard, chou vert, broccoli)
- Poisson en conserve (avec arrêtes)

## Pourquoi l'allaitement au sein est-il bon pour les mamans les bébés et la famille ?

- Des experts médicaux, tels que l'American Academy of Pediatrics, recommandent l'allaitement au sein la première année de la vie et voire au-delà.
- L'allaitement au sein peut aider une mère à créer des liens avec son bébé.
- La tétée consomme plus de calories, ce qui rend plus facile la perte des poids pris pendant la grossesse. Elle aide également l'utérus à reprendre sa taille d'origine et diminue les saignements pouvant survenir après l'accouchement.
- Le lait maternel est la forme la plus complète de nutrition des nourrissons et se transforme pour répondre aux besoins de l'enfant.
- Le lait maternel a juste la bonne quantité de matières grasses, de sucre, d'eau et de protéines nécessaires à la croissance et au développement du bébé.
- Le lait maternel contient des anticorps qui protègent les nourrissons contre les bactéries et les virus. Les bébés allaités au sein sont plus en mesure de combattre les infections et les maladies, telles que la diarrhée, les infections auriculaires et les maladies respiratoires comme la pneumonie.

Il ne faut jamais oublier que chaque allaitement au sein est différent. L'allaitement au sein devient de plus en plus facile au fil du temps.




## Planifier une alimentation bien équilibrée

Avant de commencer un repas, réfléchissez au contenu et à la quantité dans l'assiette.

- La moitié de l'assiette devrait être des fruits et des légumes.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Varier vos sources de protéines
- Passer au lait écrémé ou 1%

Veuillez visiter le site Internet www.choosemyplate.gov pour davantage d'informations sur une alimentation bien équilibrée.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php

UN EMPLOYEUR FAVORABLE À L'ÉGALITÉ DES CHANCES ET À LA DISCRIMINATION POSITIVE
Les services sont fournis sur une base non discriminatoire.
Les personnes handicapées peuvent obtenir cette publication sous d'autres formats, en s'adressant au Missouri Department of Health and Senior Services, au 573-751-6204. Les citoyens présentant des troubles de la parole et de l'audition peuvent composer le 711.

**WIC #712 French (3/12)**