

Que se passe-t-il lors de votre rendez-vous WIC ?

Lors de chacune de vos visites au WIC, vous aurez l'occasion de discuter avec un éducateur de la bonne nutrition et d'une alimentation saine pour votre famille. Vous en saurez plus également sur la façon de garder votre enfant en santé, en sécurité et bien nourri. Le personnel de WIC partagera des informations sur les bilans de santé des enfants bien portants, les vaccinations et les autres services sociaux et de santé qui sont essentiels au bien-être des enfants et des familles.

Pour les rendez-vous de certification apportez :

- La personne qui est certifiée
- Preuve d'identité
- Preuve d'adresse
- Preuve de revenu
- Dossier de vaccination



Votre carte eWIC :

- Une carte eWIC sera émise par ménage.
- Chaque carte eWIC aura jusqu'à 3 mois de prestations WIC.
- Utilisez votre carte eWIC uniquement dans le Missouri.
- En cas de perte ou de vol de votre carte eWIC, composez le 1-800-554-2544.

Ce que WIC attend de vous :

Protégez votre accès aux prestations WIC en respectant les règles du WIC. Le non-respect de ces règles peut entraîner votre suspension ou votre disqualification du WIC, le remboursement de la nourriture que vous n'auriez pas dû recevoir, et même des poursuites pénales.

Les règles du WIC sont :

- Fournissez toujours des renseignements exacts et complets sur l'identité, l'adresse et le revenu. Ne donnez jamais de fausses informations.
- Les prestations WIC, les aliments et les tire-lait sont réservés uniquement aux participantes du programme WIC. **Ces articles ne peuvent pas être retournés au magasin, donnés ou vendus à quelqu'un d'autre.**
- Recevez des prestations WIC que d'une seule et unique agence WIC. La double participation est illégale.
- Vous êtes responsable de vos prestations. Ne permettez pas à quelqu'un d'être votre fondé de pouvoir qui pourrait enfreindre ces règles.
- Traitez le personnel du WIC et des épiceries avec respect et courtoisie.
- Signalez la perte ou le vol de cartes eWIC au programme WIC. N'utilisez jamais les cartes déclarées perdues ou volées.
- Si vous prévoyez de quitter le Missouri, contactez votre agence locale et demandez un formulaire de vérification de certification (VOC). Cela vous aidera à transférer et à poursuivre facilement votre participation au programme WIC dans un autre état.

"Il est illégal d'acheter, de vendre, d'échanger ou de céder les prestations WIC."

Pour déposer une plainte ou signaler une éventuelle fraude ou un cas d'abus dans le cadre du programme

WIC du Missouri :

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- Remplir un rapport de fraude en ligne sur le site wic.mo.gov.

Coordonnées de l'agence locale :

Département de la santé et des services aux personnes âgées du Missouri



Un employeur EO/AA : Les services sont fournis sur une base non discriminatoire. Les personnes sourdes ou malentendantes ou présentant des troubles du langage peuvent composer le 711 ou le 1-800-735-2966.

#1207 (09-19) French

Bienvenue au WIC du Missouri

Prendre soin de l'avenir de votre famille



Département de la santé et des services aux personnes âgées du Missouri



WIC est un programme de nutrition supplémentaire qui vous aidera, vous et votre enfant, à bien manger et à rester en santé en vous fournissant :

Éducation nutritionnelle

- Vous et votre enfant recevrez une évaluation nutritionnelle, y compris une mesure du poids, de la taille et de l'hémoglobine, afin de déterminer vos besoins et intérêts nutritionnels.
- Au cours de chaque visite, vous aurez l'occasion de recevoir de l'éducation et des conseils sur la bonne nutrition, l'alimentation saine, l'allaitement maternel et tout problème de santé particulier que votre famille pourrait avoir.

Bilan de santé

- Vous et votre enfant ferez l'objet d'un dépistage de la carence en fer.
- WIC peut vous diriger vers d'autres fournisseurs de soins de santé et organismes de services sociaux.
- WIC permet de limiter le risque de conséquences néfastes en encourageant des soins prénatals précoces et des soins de santé cohérents.

Alimentation saine

- WIC fournit des aliments qui favorisent des modes de vie sains pour répondre à vos besoins nutritionnels et à ceux de votre enfant.
- Les aliments fournis par WIC sont destinés à compléter votre alimentation et ne couvriront pas tous vos besoins nutritionnels.
- Discutez d'idées avec votre nutritionniste WIC sur la façon de garder votre famille en santé.

Les aliments WIC vous apportent les vitamines et les minéraux essentiels et sont riches en fibres et faibles en matières grasses.

<p>céréales complètes</p> 	<p>Les céréales complètes fournissent des fibres, des vitamines et des minéraux. Vous pouvez choisir du pain aux céréales complètes, des tortillas aux grains entiers, des pâtes de blé complet ou du riz brun.</p>
<p>céréales</p> 	<p>Les céréales WIC sont une bonne source de fer, de vitamines et de minéraux. De nombreuses céréales WIC sont à grains entiers et riches en fibres.</p>
<p>protéine</p> 	<p>Les œufs, les haricots secs ou en conserve et le beurre de cacahuète fournissent des protéines pour construire et réparer les cellules du corps. Les haricots sont également riches en fibres et contiennent du fer.</p>
<p>produit laitier</p> 	<p>Les produits laitiers fournissent des protéines, du calcium et de la vitamine D qui sont importants pour la santé des os. Du lait, du fromage et du yogourt sont disponibles.</p>
<p>soja</p> 	<p>WIC peut remplacer une partie de votre lait par des boissons de soya ou du tofu, selon votre situation.</p>
<p>jus</p> 	<p>WIC fournit des jus de fruits ou de légumes riches en vitamine C.</p>
<p>fruits et légumes</p> 	<p>Les fruits et les légumes contiennent des vitamines et des minéraux importants comme la vitamine A, la vitamine C, l'acide folique et le potassium. De plus, ils sont faibles en calories et riches en fibres !</p>
<p>aliments pour nourrissons</p> 	<p>Les fruits, les légumes et les viandes pour bébés (pour les nourrissons nourris au sein) fournissent des vitamines, des minéraux et de nouvelles saveurs et textures.</p>

Si vous choisissez d'allaiter complètement :

- Vous recevrez plus de lait, de fromage, d'œufs et de poisson en conserve.
- À 6 mois, votre bébé recevra plus de fruits et légumes pour nourrisson ainsi que des viandes.

Également, les mères qui allaitent :

- Restent plus longtemps dans le programme - jusqu'à un an ou jusqu'à ce qu'elles cessent d'allaiter.
- Ont accès à du personnel qualifié pour fournir une assistance à l'allaitement, si nécessaire.
- Peuvent recevoir un tire-lait électrique, au besoin.

WIC soutient l'allaitement car :

- Les médecins recommandent l'allaitement pendant au moins un an ou plus, si vous le souhaitez.
- Le lait maternel est fait spécialement pour votre bébé et évolue en fonction de ses besoins au fur et à mesure de sa croissance.
- Les bébés allaités au sein sont en meilleure santé. Ils ont moins de risques de diarrhée, de rhume et de syndrome de mort subite du nourrisson.
- L'allaitement maternel réduit le risque de cancer, de diabète et de dépression postnatale chez la mère.
- Il est plus facile pour les mères qui allaitent de perdre du poids pendant la grossesse.



Déclaration de non-discrimination de l'USDA

Conformément à la loi fédérale sur les droits civils et aux règlements et politiques du Département de l'agriculture des États-Unis (USDA) sur les droits civils, il est interdit à l'USDA, à ses agences, bureaux, employés et institutions participant aux programmes de l'USDA ou les administrant, d'exercer une discrimination fondée sur la race, la couleur, l'origine nationale, le sexe, le handicap, l'âge, ou encore de pratiquer des mesures de rétorsion ou d'user de mesures de représailles pour des activités antérieures liées aux droits civils dans le cadre de programmes ou d'activités menées ou financées par l'USDA.

Les personnes handicapées qui ont besoin d'autres moyens de communication pour obtenir les renseignements relatifs aux programmes (par exemple en braille, en gros caractères, sous forme de cassette audio, en langue des signes américaine, etc.), doivent contacter l'Agence (État ou local) où ils ont demandé des prestations. Les personnes sourdes ou malentendantes ou présentant des troubles du langage peuvent contacter l'USDA par le « Federal Relay Service » au (800) -877-8339. En outre, les renseignements concernant les programmes peuvent être disponibles dans des langues autres que l'anglais.

Pour déposer une plainte pour discrimination dans le cadre du programme, remplissez le Formulaire de plainte pour discrimination du programme USDA, (AD-3027) disponible en ligne à l'adresse suivante : <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>, et dans n'importe quel bureau USDA, ou adressez un courrier à l'USDA dans lequel vous fournirez tous les renseignements requis dans le formulaire. Pour demander une copie du formulaire de plainte, appelez le (866) 632-9992. Envoyez votre formulaire dûment rempli ou encore le courrier à USDA par :

1. Courrier : U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
2. Fax : (202) 690-7442
3. E-mail : program.intake@usda.gov

Cette institution est un fournisseur qui souscrit au principe de l'égalité d'accès à l'emploi.