

WIC

Livret du participant pour les femmes, nourrissons et enfants



Mangez des fruits et des légumes... et vos enfants le feront aussi!

Frais, surgelés ou en conserve... tous un bon choix.



Préparez des repas et créez des souvenirs ensemble.

- Encouragez votre enfant à essayer des aliments.
- Parlez de choses amusantes et heureuses.
- Concentrez-vous sur le repas et sur les autres.

Bienvenue au **WIC**

Ce livret vous explique :

- Qu'est-ce que le WIC ?
- Comment utiliser vos chèques WIC.
- Vos droits et vos responsabilités en tant que participant au WIC.

Vos questions et commentaires sont toujours les bienvenus.

Programme WIC de l'État de New York



Cuisinez ensemble. Mangez ensemble. Parlez ensemble.

Faites des repas un moment familial.



Table des matières

Qu'est-ce que le WIC ?	4
Qui peut faire une demande ?	4
Où dois-je faire ma demande ?	4
Qu'est-ce que la certification ?	4
Que dois-je apporter au bureau du WIC ?	5
Que se passe-t-il après ma certification ?	6
Combien de temps puis-je bénéficier du WIC ?	6
Soutien pour l'allaitement.....	7
Qu'est-ce que l'éducation à la nutrition ?.....	8
Que sont les aliments WIC ?	9
Aliments WIC pour bébés.....	9
Aliments WIC pour femmes et enfants.....	10
Aliments WIC supplémentaires pour les femmes qui allaitent	14
Exemple de chèque WIC.....	15
Conseils d'utilisation de vos chèques WIC.....	16
Chèques uniquement Fruits et Légumes	16
Votre carte d'identification WIC	18
Vos droits en tant que participant au WIC	19
Vos responsabilités en tant que participant au WIC	19
Retrait du Programme WIC	20
Questions et Réponses	20

Qu'est-ce que le WIC ?

Le WIC est un programme pour les femmes, nourrissons et enfants (Women, Infants, Children).

Le but du WIC est d'améliorer la santé et la nutrition des mères et des enfants. Il est bien connu que la grossesse et la petite enfance sont parmi les périodes les plus importantes pour la croissance et le développement.

Qui peut faire une demande ?

- Les femmes enceintes
- Les femmes qui allaitent
- Les femmes qui viennent d'accoucher, y compris :
 - celles qui allaitent leurs bébés
 - celles qui n'allaitent pas leurs bébés
- Les nourrissons et enfants de moins de 5 ans



Où dois-je faire ma demande ?

Vous pouvez obtenir le nom et le numéro de téléphone de l'agence du WIC la plus proche de chez vous en appelant le 1-800-522-5006, ou par le site Internet du Département de la santé de l'État de New York.

www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/index.htm

Qu'est-ce que la certification ?

La certification est le processus requis pour recevoir des prestations.

Pour bénéficier du WIC, vous devez :

- Habiter dans l'État de New York ; cependant la citoyenneté américaine ou le statut de résident légal n'est pas requis.
- Correspondre aux directives sur le revenu établies par le gouvernement fédéral.
- Avoir besoin d'une meilleure nutrition.

Le WIC :

- Fera un bilan de santé
- Fournira des occasions de discuter de problèmes de nutrition et de santé
- Offrira des références à d'autres services de santé
- Fournira chaque mois des aliments qui vous aideront pour votre budget alimentaire

Que dois-je apporter au bureau du WIC ?

Quand vous appelez le bureau du WIC pour un rendez-vous de certification, le personnel vous dira quelles pièces suivantes il vous faut apporter :

- Preuve d'identité pour vous et votre enfant
- Preuve de revenu familial
- Preuve de résidence
- Certificats de vaccination pour les nourrissons et enfants

De plus, on peut vous demander d'apporter :

- Un certificat de référence médicale du Département de la santé de l'État de New York rempli par votre médecin (y compris test sanguin).
- Si vous ou votre enfant nécessitez un lait spécial, vous aurez besoin du formulaire "Documentation médicale pour les laits maternisés WIC et aliments approuvés par le WIC pour les nourrissons, enfants et femmes".
- Ces formulaires se trouvent sur le site Internet du Département de la santé de l'État de New York.

Pour être inscrit, un enfant doit être présent à chaque certification.

L'inscription au Programme WIC ne vous coûtera rien.

Que se passe-t-il après ma certification ?

- Vous travaillerez avec un nutritionniste pour discuter de la quantité d'aliments que vous recevrez chaque mois. Cela s'appelle votre **lot alimentaire**. Plus tard, si vous voulez faire des changements dans votre lot alimentaire, parlez à un nutritionniste du WIC pour faire des modifications.
- Vous recevrez des chèques WIC à utiliser chaque mois à l'épicerie pour acheter les aliments WIC de votre lot alimentaire.
- Vous aurez l'occasion d'apprendre comment utiliser vos aliments WIC.
- Vous recevrez un soutien pour l'allaitement et une assistance coopérative.
- Vous découvrirez de nombreux autres programmes utiles.
- Vous rencontrerez un nutritionniste pour parler de votre nutrition et de vos besoins de santé.

Combien de temps puis-je bénéficier du WIC ?

Après certification :

- Les femmes enceintes peuvent bénéficier du WIC pour la durée de leur grossesse.
- Les femmes qui allaitent peuvent continuer à recevoir les prestations du WIC jusqu'au premier anniversaire de leur bébé. Les besoins de nutrition et de santé d'une femme qui allaite sont réévalués 6 à 9 mois après l'accouchement.
- Les mères qui n'allaitent pas peuvent se qualifier pour des prestations du WIC jusqu'à ce que leur bébé ait 6 mois.
- Les nourrissons et enfants peuvent continuer à recevoir les prestations du WIC jusqu'à l'âge de 5 ans. Les besoins de nutrition et de santé des nourrissons et enfants sont réévalués tous les 6 mois.
- Si les revenus de votre foyer changent, vous devrez présenter des informations sur vos revenus pendant votre certification. Le personnel du WIC peut vous demander d'apporter des informations sur vos revenus à chaque rendez-vous.

Soutien pour l'allaitement

Choisir comment nourrir votre bébé est une des décisions les plus importantes à prendre pour le jeune parent. Le WIC sait que l'allaitement est important pour la mère et le bébé. Le lait maternel aide à garder les bébés en bonne santé. Il protège contre de nombreuses maladies, comme les rhumes, la grippe, la diarrhée et les otites.

L'allaitement...c'est notre affaire.

Le WIC soutient l'allaitement en fournissant plus d'aliments dans votre lot alimentaire et en vous permettant de faire partie du programme pendant une année entière. Une fois que l'allaitement est bien établi, les nourrissons allaités reçoivent un lot alimentaire plus important à l'âge de 6 mois.

Votre programme WIC a des conseillères qui sont comme vous des femmes qui allaitent. Elles peuvent partager les joies de la maternité avec vous et vous aider à l'allaitement.

Vous pouvez continuer à allaiter après avoir repris le travail ou l'école. Le WIC a un assortiment de tire-lait disponibles et un personnel ayant l'expérience d'aider les mères.

Consultez le site Internet, www.breastfeedingpartners.org. Ce site a été spécialement conçu pour aider les mères qui veulent en savoir plus sur l'allaitement.



Qu'est-ce que l'éducation à la nutrition au WIC ?

L'éducation à la nutrition porte sur la nourriture, la vie saine, les comportements sains et leur influence sur votre santé. Nous savons que vous faites de grands efforts pour être le meilleur parent possible. Vous offrez à votre enfant les avantages de tous vos efforts pour une grossesse saine, un bon développement infantile et la meilleure santé possible.

L'éducation à la nutrition au WIC peut se faire :

- Entre vous et un nutritionniste du WIC.
- Dans une session de groupe

Pendant les sessions de groupe, vous vous aidez mutuellement en partageant vos expériences et des informations sur le rôle de parent, la nutrition et les problèmes quotidiens. C'est un moment de partage et de rapport aux autres dans une atmosphère agréable et détendue.



Que sont les aliments WIC ?

La "Carte des aliments" acceptable du WIC vous indique les aliments que vous pouvez acheter avec vos chèques WIC. Il est recommandé d'emporter la "Carte des aliments" chaque fois que vous allez au magasin pour utiliser vos chèques WIC.

Aliments WIC pour nourrissons

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés. L'allaitement est important pour les bébés. Le lait maternel est le seul aliment nécessaire aux bébés pour les 6 premiers mois. Si le lait maternel n'est pas disponible, le WIC peut vous fournir du lait maternisé enrichi en fer. Vous devez acheter le produit sous la forme indiquée sur vos chèques (lait en poudre, concentré ou prêt à l'usage). Achetez uniquement la marque, le récipient, la taille et le nombre de récipients imprimé sur vos chèques.

Céréales pour nourrissons en poudre, nature, en boîte.

- Achetez uniquement la marque et les quantités inscrites sur vos chèques.

Vous ne pouvez pas acheter :

- Des céréales avec adjonction de fruits ou de lait maternisé
- Des céréales bio, enrichies de DHA ou d'autres ingrédients supplémentaires

Aliments pour nourrissons, légumes et fruits

Vous pouvez acheter :

- Tout aliment pour bébés, légumes et fruits, inscrit sur la "Carte des aliments".
- Petits pots individuels de légumes ou fruits de 4 onces.



Les nourrissons exclusivement allaités recevront aussi de la viande pour bébés.

- Vous pouvez acheter toute viande pour bébés, inscrite sur la "Carte des aliments".
- Petits pots de viande de 2,5 onces pour bébés.

Aliments WIC pour femmes et enfants

Lait

Le lait est riche en calcium, protéines et vitamine D

Vous pouvez acheter :

- Lait écrémé (écrémé ou sans matières grasses)
- Lait demi-écrémé (1%)
- Lait entier (uniquement pour les enfants entre l'âge de 1 an et 2 ans)
- Lait appauvri en lactose ou 100% sans lactose, écrémé ou demi-écrémé



Adressez-vous au nutritionniste si vous voulez acheter :

- Lait condensé (en boîte)
- Lait en poudre/déshydraté écrémé
- Tofu
- Lait de soja

Vous ne pouvez PAS acheter :

- Lait au chocolat ou aromatisé
- Babeurre
- Lait avec adjonction de calcium
- Lait bio
- Lait concentré sucré

Vous devez acheter le lait dans les quantités précisées sur vos chèques (gallons, demi-gallons ou quarts) OU dans les plus grandes bouteilles disponibles au magasin.

Les enfants entre l'âge de 1 an et 2 ans doivent boire du lait entier. Le lait écrémé ou à 1 % est recommandé pour toutes les personnes de plus de deux ans.

Lait de soja

- Le lait de soja est une bonne source de protéines de soja.
- Le lait de soja est disponible pour les personnes habilitées.
- Vous pouvez acheter tout lait de soja inscrit sur la "Carte des aliments".

Tofu

Le tofu est une bonne source de protéines de soja.

Vous pouvez acheter tout tofu préparé au calcium inscrit sur la "Carte des aliments".



Fromage

Le fromage est riche en calcium et en protéines.

Vous pouvez acheter tout fromage inscrit sur la "Carte des aliments", y compris les fromages allégés.

Au rayon crèmerie, vous pouvez acheter des morceaux ou tranches de :

- Fromage pasteurisé américain reconstitué
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella



À la coupe, vous ne pouvez acheter que du fromage pasteurisé américain.

Vérifiez le poids net inscrit sur chaque emballage. Vous ne pouvez pas acheter plus que la quantité inscrite sur vos chèques.

Vous ne pouvez PAS acheter :

- Spécialité fromagère fondue, denrée fromagère*, pâte de fromage à tartiner*
- Fromage mélangé ou aromatisé
- Fromage importé
- Fromage râpé, en cubes, en poudre, en lamelles ou en bâtonnets
- Tranches emballées individuellement
- Fromage bio

* si un produit est une spécialité fromagère fondue, une denrée fromagère ou une pâte de fromage à tartiner, cela sera indiqué sur l'étiquette.



Œufs

Les œufs sont riches en protéines et en fer.

Vous pouvez acheter des œufs de taille moyenne ou large. Ils peuvent être blancs ou bruns.

Vous ne pouvez PAS acheter :

- Des œufs de taille extra-large ou "jumbo".
- Des œufs spéciaux au prix élevé (y compris : œufs bio, à taux de cholestérol réduit, sans cage/libre parcours ou Oméga-3)

Jus de fruits

Le jus WIC 100% n'a pas de sucre ajouté et constitue une bonne source de vitamine C.



Vous pouvez acheter tout jus de fruits inscrits sur la "Carte des aliments" dans les quantités inscrites sur vos chèques WIC.



Vous ne pouvez PAS acheter :

- Des boissons fruitées, "ades" (limonade), nectars, punch de fruits ou boissons à base de fruits
- Hi-C®, cocktails de jus de fruits, "twisters" ou "coolers"
- Des produits qui ne contiennent pas 100% de jus de fruits

Céréales

Les céréales WIC sont riches en fer et en vitamine B et contiennent peu de sucre. Beaucoup sont des céréales complètes.

Vous pouvez acheter toute céréale inscrite sur la "Carte des aliments". Vérifiez le poids sur chaque paquet. Achetez un assortiment de paquets correspondant au nombre d'onces inscrit sur vos chèques WIC (ou s'en approchant).

Vous ne pouvez pas dépasser le poids total en onces inscrit sur vos chèques. Vous devez acheter des paquets de céréales compris dans l'assortiment de tailles indiquées sur la "Carte des aliments".



Vous ne pouvez PAS acheter :

- Des boîtes individuelles de céréales froides
- Des paquets individuels de céréales chaudes (sauf s'ils sont inscrits sur la "Carte des aliments")

Beurre d'arachide

Le beurre d'arachide est riche en protéines et en fer.

Vous devez acheter du beurre d'arachide en pot de 18 onces. Vous pouvez acheter du beurre d'arachide croquant ou crémeux ; il peut être à matières grasses réduites et salé ou non-salé.



Vous ne pouvez PAS acheter :

- De la pâte d'arachide
- Du beurre d'arachide mélangé à de la confiture, des marshmallows, du chocolat ou du miel
- Du beurre d'arachide avec adjonction de vitamines et de minéraux
- Du beurre d'arachide frais ou fouetté

Haricots, Pois et Lentilles

Les haricots, pois et lentilles sont de bonnes sources de protéines, de fer et de fibres alimentaires.

Vous pouvez acheter :

- Pois secs ou en conserve, lentilles ou fèves sèches
- La variété (sèche ou en conserve) inscrite sur vos chèques

Vous ne pouvez PAS acheter :

- Haricots en conserve avec adjonction de sucre, de matières grasses, de viande ou d'huile
- Boîtes de conserve de petits pois, haricots verts, haricots mange-tout, haricots orange, haricots beurre, haricots blancs en sauce ou avec du porc

Pain complet

- Le pain complet est une bonne source de fibres alimentaires et de vitamines B.
- Vous pouvez acheter tout pain inscrit sur la "Carte des aliments".

Tortillas à la farine complète

- Les tortillas sont une bonne source de fibres alimentaires et de vitamines B.
- Vous pouvez acheter toute tortilla inscrite sur la "Carte des aliments".

Riz brun

Le riz brun est une bonne source de fibres alimentaires et de vitamines B.

Vous pouvez acheter :

- Tout riz brun au naturel (en boîte ou en sachet)
- Riz brun instantané, à cuisson rapide ou à cuisson normale

Légumes et Fruits (avec vos chèques légumes et fruits du WIC)

Emportez votre "Carte des aliments" quand vous faites vos courses.

Légumes

Les légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires. Vous pouvez acheter des légumes frais, surgelés ou en conserve.



Fruits

Les fruits sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires. Vous pouvez acheter des fruits frais, surgelés ou en conserve.

Reportez-vous à la "Carte des aliments" pour des informations sur les produits approuvés et non-autorisés.

Aliments WIC supplémentaires pour les femmes qui allaitent

Les aliments suivants sont uniquement pour les femmes qui allaitent et qui ne reçoivent pas de lait maternisé du WIC pour leurs bébés :

Poisson en conserve

Le poisson est une bonne source de protéines.

Vous pouvez acheter :

- Thon léger, saumon rose ou sardines



Conseils d'utilisation de vos chèques WIC

Voir page 15 pour un exemple de chèque WIC.

1. Utilisez vos chèques chez un vendeur agréé WIC (épicerie ou pharmacie). Les pharmacies ne peuvent accepter les chèques que pour le lait maternisé.
2. Vous devez acheter tous les aliments inscrits sur vos chèques. Achetez uniquement le type d'aliments, la taille et la quantité inscrits sur vos chèques WIC. Vous pouvez utiliser la "Carte des aliments" comme guide pour faire vos courses.
3. Les aliments WIC choisis ne doivent pas coûter plus que le Montant à ne pas dépasser (Not to Exceed) du chèque WIC. Si le prix est supérieur, choisissez une marque moins chère pour réduire le coût total de l'achat. On ne peut pas ajouter de fonds supplémentaires.
4. Certains agriculteurs sont autorisés à accepter les chèques légumes et fruits du WIC (uniquement pour les produits agricoles frais). Le personnel du WIC vous fournira une liste des magasins et des agriculteurs locaux qui acceptent les chèques WIC. Les magasins et agriculteurs WIC ont des panneaux indiquant qu'ils acceptent les chèques WIC.



5. Pour les chèques légumes et fruits uniquement, choisissez des légumes et fruits frais, surgelés ou en conserve dans les quantités que vous voulez acheter.
6. Pour les chèques WIC légumes et fruits uniquement, vous pouvez décider d'ajouter de l'argent liquide (ou une autre forme de paiement acceptée par le magasin) pour payer la somme dépassant le Montant à ne pas dépasser (Not to Exceed) du chèque.

Il n'est pas rendu de monnaie si l'achat de légumes et fruits est inférieur au Montant à ne pas dépasser (Not to Exceed) du chèque.

7. À la caisse, il faut séparer les achats WIC des autres achats. Quand vous utilisez plus d'un chèque WIC, groupez les aliments correspondant à chaque chèque.
8. Le montant exact de l'achat doit être inscrit sur le chèque dans la case Somme exacte à payer (Pay Exactly) avant de signer. Le montant inscrit dans la case Somme exacte à payer (Pay Exactly) ne doit pas excéder le Montant à ne pas dépasser (Not to Exceed) du chèque, même si vous ajoutez des fonds personnels quand vous utilisez un chèque WIC légumes et fruits.
9. Les chèques WIC doivent être utilisés entre les dates Non valable avant (Not Good Before) et Non valable après (Not Good After) inscrites sur le chèque.
10. Vous ne pouvez pas recevoir d'argent liquide, de crédit ou de bon de garantie-réclame pour les aliments inscrits sur vos chèques WIC. On ne peut pas rapporter au magasin des aliments WIC pour les échanger ou obtenir un remboursement ou un crédit.
11. On vous encourage à utiliser des bons d'achat et des cartes de fidélité pour réduire le coût des aliments achetés avec les chèques WIC.
12. En cas de perte ou de vol de chèques WIC, informez le personnel du WIC le plus tôt possible. **Les chèques perdus ou volés ne peuvent pas être remplacés.**
13. Les chèques déclarés perdus ou volés ne peuvent pas être utilisés si on les retrouve plus tard. Le personnel du WIC peut parfois remplacer certains chèques avant leur date d'expiration. Les chèques WIC non-utilisés doivent être rendus au personnel du WIC.

Votre carte d'identification WIC (WIC I.D.)

- Une carte d'identification WIC est remise à chaque famille.
- Cette carte doit être présentée au personnel du WIC à chaque rendez-vous, et au caissier à chaque fois qu'on utilise des chèques WIC. Aucune autre forme d'identification ne peut être présentée ou exigée par le magasin.
- Le participant au WIC doit signer sa carte d'identification. Quand le participant est un bébé ou un enfant, le parent ou gardien signera la carte d'identification. Tous les participants au WIC peuvent autoriser deux représentants à signer leur carte d'identification. Les représentants sont d'autres membres de la famille ou des amis qui peuvent aller chercher vos chèques au bureau du WIC ou faire vos courses.
- La signature de l'utilisateur des chèques DOIT être sur la carte d'identification et figurer également dans le dossier au bureau du WIC. La signature doit être sur la carte d'identification avant de faire des courses avec vos chèques WIC.
- Si votre carte d'identification WIC est perdue, volée ou détruite, contactez votre bureau du WIC. Vous devez présenter une pièce d'identité, et le bureau du WIC vous délivrera une carte d'identification de remplacement.

WIC PROGRAM IDENTIFICATION CARD
NYS DEPARTMENT OF HEALTH

Card Number: 11000003 Date Issued: 09/10/2008

Western Agency
3453 B Route 417 East Westville, NY
14895

Phone Number: (444)444-2222
Local Agency No: 301 Site No: 1

WIC ID:
#11000029

Name:
Doe, Jane

Participant/Parent/Guardian Name

Participant/Parent/Guardian Signature

Doe, John NO PROXY

Parent/Caretaker/Proxy Name

Proxy Signature

Local Agency Authorized Signature

Vos droits en tant que participant au WIC :

- Recevoir des informations en matière de nutrition/santé.
- Recevoir un lot alimentaire correspondant à vos besoins nutritifs et/ou aux besoins nutritifs de votre enfant.
- Être informé des autres services de santé disponibles.
- Être traité de manière équitable et courtoise. Si vous avez le sentiment de n'avoir pas été traité de manière équitable, vous pouvez appeler votre bureau local du WIC ou la ligne Croissance Saine au 1-800-522-5006.
- Demander une audience équitable. Si vous pensez qu'une décision affectant votre éligibilité au programme WIC n'est pas équitable, vous pouvez demander une audience dans les 60 jours suivant la date de notification de décision défavorable.

Vous pouvez demander une audience par écrit ou en contactant un membre du personnel à votre bureau local du WIC ou au Département de la santé de l'État de New York.

Afin de vous servir le plus efficacement possible, vous avez les responsabilités suivantes :

- Être à l'heure et présent à tous vos rendez-vous. Au cas où vous ne pourriez assister à un rendez-vous, notifier le bureau du WIC dès que possible.
- Donner au bureau du WIC des informations exactes pour déterminer votre éligibilité au programme WIC.
- Utiliser vos chèques WIC uniquement dans des magasins agréés par le WIC ou pour des agriculteurs agréés par le WIC.
- Utiliser vos chèques WIC pour acheter uniquement les aliments indiqués sur les chèques dans les quantités indiquées.
- Utiliser les chèques dans la période entre les dates Non valable avant (Not Good Before) et Non valable après (Not Good After) imprimées sur les chèques.
- Prévenir le bureau du WIC si vous avez l'intention de déménager, si votre numéro de téléphone change, si vos revenus changent, ou si vous voulez changer de bureau du WIC.
- Agir de façon courtoise envers les caissiers des magasins, le personnel du WIC et les autres participants du WIC.

On peut vous retirer du programme si :

- Vos revenus dépassent les directives sur le revenu du WIC.
- Vous ou votre enfant n'êtes plus à risque de malnutrition ou de mauvaise santé.
- Vous manquez un rendez-vous et n'observez pas un nouveau rendez-vous fixé dans les 60 jours.
- Vous rapportez au magasin des aliments ou du lait maternisé achetés avec des chèques WIC pour les échanger ou obtenir un remboursement ou un crédit.
- Vous vendez des chèques WIC ou des aliments achetés avec des chèques WIC.
- Vous donnez de fausses informations sur vous-même ou votre enfant au WIC lorsque vous faites votre demande au programme.
- Vous participez simultanément à plus d'un programme WIC.
- Vous participez simultanément au programme CSFP (Programme Complémentaire de Denrées alimentaires) et au programme WIC.
- Vous agissez grossièrement ou de façon menaçante envers des employés ou d'autres participants du WIC, au programme du WIC ou dans les magasins.
- Vous utilisez des chèques avant la date Non valable avant (Not Good Before) ou après la date Non valable après (Not Good After).
- Vous achetez des aliments ne figurant pas sur la liste du WIC ou des produits non-alimentaires avec vos chèques WIC.
- Vous changez les informations figurant sur vos chèques WIC.
- Vous utilisez des chèques déclarés perdus ou volés.

Questions et Réponses

Q. Que faire si je ne veux pas tous les aliments sur un chèque ?

R. Si vous ne pensez pas consommer tous les aliments, veuillez demander à un nutritionniste du WIC de modifier votre lot alimentaire.

Q. Puis-je utiliser des bons d'achat avec les chèques WIC à l'épicerie ou à la pharmacie ?

R. Oui ! Cela aide le programme WIC à économiser. Avec ces économies, le WIC peut servir plus de femmes, de nourrissons et d'enfants. En utilisant des bons d'achat, vous pourrez aussi acheter des produits de marque tout en respectant les limites du Montant à ne pas dépasser (Not to Exceed) sur votre chèque.

Q. Si un produit n'est pas disponible au magasin, puis-je avoir un bon de garantie-réclame ?

R. Non ! Les magasins ne peuvent pas vous donner de bon de garantie-réclame pour les aliments WIC. Si un magasin n'a pas tous les aliments WIC inscrits sur votre chèque, demandez au gérant du magasin si les aliments sont en stock. Il se peut que vous deviez aller dans un autre magasin si tous les aliments ne sont pas disponibles.

Q. Que dois-je faire si je déménage dans une autre ville ?

R. Informez votre bureau WIC avant de déménager, si possible. Il y a des programmes WIC dans tout le pays. WIC peut vous recommander un programme proche de votre nouvelle adresse. Votre agence locale peut vous transférer pour que vous ne perdiez aucune de vos prestations WIC.

Q. Puis-je recevoir des Bons de nourriture tout en faisant partie du WIC ?

R. Oui, si vous remplissez les directives sur le revenu pour les Bons de nourriture. Les prestations du WIC ne tiennent pas lieu de revenu quand on fait une demande pour d'autres programmes comme les Bons de nourriture.

Q. Quand est-ce que mon bébé recevra des aliments ?

R. Quand votre bébé aura 6 mois, le WIC commencera à fournir des aliments pour bébé : fruits, légumes et céréales. Pour les bébés de 6 à 12 mois exclusivement allaités, on ajoute de la viande pour bébés.

Q. Que puis-je faire si je suspecte un usage frauduleux ou abusif ?

R. Si vous suspectez que quelqu'un est coupable de fraude ou d'abus, vous pouvez faire un rapport de vos préoccupations anonymement. Vous pouvez appeler la ligne gratuite au 1-877-282-6657.

Votre agence WIC locale

Prenez un bon départ pour une meilleure santé :

- Allaitez votre bébé aussi longtemps que possible.
- Passez au lait écrémé ou à 1 % pour toutes les personnes de plus de 2 ans.
- Mangez du pain complet et des céréales complètes.
- Mangez plus de légumes et de fruits.
- Introduisez le jus après le premier anniversaire de votre enfant.
- Introduisez les céréales pour nourrisson à l'âge de 6 mois ou quand votre bébé est prêt.



State of New York
Department of Health

Cette institution est un employeur qui
respecte l'égalité d'accès à l'emploi.