



Le département de la Santé et des services sociaux (« DHHS ») ne fait aucune discrimination sur la base du handicap, de l'origine ethnique, de la couleur, du sexe, du genre, de l'orientation sexuelle, de l'âge, de l'origine nationale, des convictions religieuses ou politiques, des origines familiales, de la situation familiale ou conjugale, des informations génétiques, d'associations, de déclarations antérieures d'une réclamation ou d'un droit, ou d'activités de lanceur d'alerte, dans l'admission ou l'accès à ses politiques, programmes, services ou activités ou le fonctionnement de ceux-ci, ou dans les pratiques d'embauche ou d'emploi. Cet avis est fourni conformément au Titre II de l'*Americans with Disabilities Act* de 1990 (« ADA ») ; Titre VI du *Civil Rights Act* de 1964, tel que modifié ; Section 504 de la loi de 1973 sur la réhabilitation, telle que modifié ; Loi de 1975 sur la discrimination fondée sur l'âge (*Age Discrimination Act*) ; Titre IX des amendements de 1972 sur l'éducation ; Section 1557 de la loi sur les soins abordables « ADA » ; le *Maine Human Rights Act* ; décret exécutif concernant les contrats de services de l'État du Maine ; et toutes les autres lois et réglementations interdisant une telle discrimination. Toute question, préoccupation, plainte ou demande d'informations supplémentaires concernant l'ADA et les pratiques d'embauche ou d'emploi peuvent être transmises aux coordinateurs DHHS ADA / EEO au 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011 ; 207-2874289 (V) ; 207-287-1871 (V) ; ou composez le 711 pour le téléscripateur ATS (Maine, TTY). Toute question, préoccupation, plainte ou demande d'informations supplémentaires concernant l'ADA et les programmes, services ou activités peuvent être transmises au DHHS ADA / Coordinateur des droits civiques, au 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011 ; 207-287-3707 (V) ; ou composez le 711 pour le téléscripateur ATS (Maine, TTY) ; ou ADA-CivilRights.DHHS@maine.gov. Des plaintes en matière de droits civiques peuvent également être déposées auprès du département de la Santé et des services sociaux (« DHHS »), Bureau des droits civils, par téléphone au 800-368-1019 ou 800-537-7697 (TDD) ; par courrier au 200 Independence Avenue, SW, Salle 509, HHS Building, Washington, DC 20201 ; ou par voie électronique sur <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Les personnes qui ont besoin d'une aide supplémentaire pour une communication efficace dans le programme et les services du DHHS sont invitées à faire connaître leurs besoins et leurs préférences au coordonnateur de l'ADA / des droits civiques. Cet avis est disponible sur demande dans d'autres formats.

Programme de nutrition WIC du CDC de l'État du Maine

1-800-437-9300 ou 207-287-3991

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

Vous pouvez participer au programme WIC si votre revenu familial est dans le champ d'application des directives WIC et si :

- ◆ Vous êtes enceinte
- ◆ Vous allaitez un nourrisson de moins de 1 an
- ◆ Vous avez eu un bébé au cours des 6 derniers mois
- ◆ Vous avez des enfants âgés de moins de 5 ans
- ◇ Un enfant pris en charge par son père, grand-parent, parent d'accueil, beau-parent ou tuteur peut être admissible au programme.



Où puis-je m'adresser pour en savoir plus sur le programme de nutrition WIC du CDC de l'État du Maine ?

Consultez notre site Web à l'adresse

www.maine.gov/WIC

ou appelez le 1-800-437-9300

Ou composez le 711 pour le téléscripateur ATS (Maine TTY)

Les familles du Maine en bonne santé avec WIC



Le programme nutritionnel WIC du CDC de l'État du Maine fournit :

- des chèques alimentaires pour l'achat d'aliments sains
- des informations sur la santé et la nutrition
- des conseils pour une grossesse en bonne santé
- un soutien à l'allaitement maternel



Qu'est-ce que WIC ?

WIC est un programme de nutrition et de santé pour les familles avec enfants qui offre :

- ◆ une éducation nutritionnelle
- ◆ une assistance pour l'allaitement maternel
- ◆ des services de dépistage médical
- ◆ des chèques alimentaires pour des aliments sains tels que :

- ◇ Lait, œufs, fromage et yaourt
- ◇ Fruits et légumes
- ◇ Beurre de cacahuète
- ◇ Jus
- ◇ Céréales
- ◇ Haricots secs ou en conserve
- ◇ Tofu et lait de soja
- ◇ Poisson en conserve
- ◇ Pains aux céréales complètes, tortillas, flocons d'avoine, pâtes ou riz complet
- ◇ Aliments pour bébé
- ◇ Préparations pour nourrissons, lait maternisé



Quels avantages les nourrissons reçoivent-ils du WIC ?

Les nourrissons peuvent recevoir un tire-lait (si besoin) ou une préparation pour nourrissons enrichie en fer.

Les nourrissons de plus de six mois peuvent également recevoir :

- Céréales, fruits et légumes pour nourrissons
- Aliments carnés pour nourrissons (uniquement pour les nourrissons exclusivement allaités)

Si vous avez des questions...

WIC a des réponses.

- ◆ Que dois-je manger pendant ma grossesse ?
- ◆ Je veux allaiter ; comment commencer ?
- ◆ Mon jeune enfant est un mangeur tellement difficile ! Que puis-je faire ?
- ◆ Comment puis-je encourager mes enfants à manger plus de fruits et légumes ?
- ◆ Comment puis-je aider mes enfants à maintenir un poids normal et sain ?
- ◆ Est-ce que WIC peut me prêter un tire-lait ?

Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé.



Le personnel du WIC encourage les nouvelles mamans à allaiter.

Pour en savoir plus sur l'allaitement maternel, visitez notre site Web à l'adresse www.maine.gov/wic

Agences locales WIC dans l'État du Maine

Programme d'action du comté d'Aroostook

Desservant le comté d'Aroostook

Presque Isle 1-800-432-7881 ou 768-3026

Santé publique et services communautaires de Bangor

Desservant les comtés de Piscataquis et de Penobscot

Bangor.....1-800-470-3769 ou 992-4570

Action communautaire MidCoast Maine

Desservant les comtés de Knox, Lincoln, Sagadahoc et Waldo

Bath.....1-800-221-2221

Belfast.....338-1267

Rockland ..594-4329

Planning familial de l'État du Maine

Desservant les comtés de Hancock et de Washington

Ellsworth.....1-800-492-5550 ou 667-5304

Calais.....454-3634

Machias.....255-8280

Centre médical général de l'État du Maine

Desservant les comtés de Kennebec et Somerset

Augusta.....626-6350

Waterville ..861-3580

Skowhegan..861-3593 ou 1-888-942-6333

L'Opportunity Alliance

Desservant le comté de Cumberland

Portland.....1-800-698-4959 ou 553-5800

Windham.....553-5800

Action communautaire de l'ouest de l'État du Maine

Desservant les comtés de Franklin, d'Oxford et d'Androscoggin

East Wilton...1-800-645-9636 ou 645-3764

Auburn.....1-877-512-8856 ou 795-4016

Action Communautaire Corp. du comté de York

Dessert le comté de York

Sanford.....1-800-965-5762

Biddeford.....1-800-644-4202