

Programme de nutrition WIC

Les familles du Maine sont en meilleure santé grâce à WIC

Qu'est-ce que WIC ?

WIC est un programme complet d'aide nutritionnelle pour les familles qui offre :

- une éducation nutritionnelle
- une aide et du matériel pour l'allaitement au sein et à la poitrine
- Dépistages de problèmes de santé et recommandations ;
- Des bénéfices pour des aliments sains et des laits infantiles chargés sur une carte eWIC.

Qui est éligible à WIC ?

- Les familles où la mère est enceinte, allaitante, et en période post-partum.
- Nourrissons et enfants jusqu'à l'âge de cinq ans.
- Enfants pris en charge par un père, grand-parent, famille d'accueil, beau-parent ou tuteur.
- Toute personne qui réside dans le Maine, y compris les immigrants qui travaillent dans le Maine.

Comment présenter une demande :

Trouvez votre bureau WIC local sur maine.gov/WIC pour prendre rendez-vous.

Si vous avez une question... WIC a une réponse !

WIC vous propose des conseillers en nutrition et des parents comme vous pour vous mettre en relation avec d'autres services si nécessaire !

Les bénéficiaires du programme WIC doivent répondre aux critères de revenu et présenter un risque nutritionnel.

Toute personne qui reçoit une aide SNAP, TANF, ou MaineCare est automatiquement qualifiée pour bénéficier du programme WIC, quel que soit son revenu.

Plus d'informations sur les critères de revenu et de risque nutritionnel sont disponibles sur maine.gov/WIC.



Scannez le code QR pour vous connecter à un membre du personnel WIC près de chez vous et prendre votre premier rendez-vous.

Où puis-je en savoir plus sur le programme nutritionnel WIC des CDC du Maine ?

Composez le 1-800-437-9300 ou le 207-287-3991
Consultez notre site Web : maine.gov/WIC



Cet organisme est un prestataire qui respecte le principe de l'égalité des chances.



Agences locales WIC dans le 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

Planification familiale du Maine

Desservant les comtés de Hancock et de Washington
Ellsworth 1-800-492-5550 Calais 454-3634 Machias 255-8280

Centre médical général du Maine

Desservant les comtés de Kennebec et de Somerset
Augusta 626-6350 Waterville 861-3580 Skowhegan 1-888-942-6333

Action communautaire MidCoast Maine

Desservant les comtés de Knox, Lincoln, Sagadahoc et Waldo
Bath 1-800-221-2221 Belfast 338-1267 Rockland 594-4329

The Opportunity Alliance

Desservant le comté de Cumberland
Portland 1-800-698-4959 Windham 553-5800

Action communautaire dans l'ouest du Maine

Desservant les comtés de Franklin, Oxford et Androscoggin East
Wilton 1-800-645-9636 Auburn 1-877-512-8856

Action communautaire du comté de York

Desservant le comté de York
Sanford 1-800-965-5762 Biddeford 1-800-644-4202

Avantages de l'allaitement et de l'allaitement à la poitrine

- Ne nécessite aucune préparation particulière
- Peut faire rétrécir l'utérus à sa taille originale, aidant un parent qui allaite à retrouver sa forme d'avant la grossesse
- Peut aider à protéger contre le cancer du sein et des ovaires
- Favorise le lien parent-enfant

Comment WIC peut aider les parents qui allaitent ?

Les bureaux locaux de WIC fournissent aux parents qui allaitent des tire-lait manuels ou électriques, la plus grande quantité et variété de bénéfices alimentaires du programme WIC, des conseils d'experts de CLC/IBCLC, et plus encore !

Quels aliments puis-je obtenir avec WIC ?

Les bénéfices alimentaires varient en fonction de l'âge, des besoins nutritionnels et l'état d'alimentation du nourrisson.

Les bénéfices alimentaires peuvent inclure :

- Lait, œufs, fromage et yaourt
- Fruits et légumes
- Beurre d'arachide
- Jus de fruits
- Céréales
- Haricots secs/en conserve
- Lait de tofu et de soja
- Poisson en conserve
- Pains complets, tortillas, flocons d'avoine, pâtes ou riz complet
- Aliments pour bébé
- Lait infantile



Pour en savoir plus, veuillez consulter : maine.gov/WIC.