



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

BIENVENUE AU WIC DU VERMONT



Bienvenue dans le programme WIC

Le programme WIC aide les familles à obtenir les aliments sains dont elles ont besoin pour grandir en bonne santé et rester en forme. Mais il ne s'agit pas seulement d'un programme alimentaire—c'est également un moyen de prendre soin de vous et de votre famille.

Nous sommes là pour vous donner des conseils sur une alimentation saine, vous aider à allaiter et vous mettre en relation avec les services de santé et les services communautaires locaux. Nous accueillons tous les types de familles, y compris celles qui comptent des personnes handicapées ou qui ont besoin d'un interprète. Votre équipe WIC vous aidera à tirer le meilleur parti de vos aides.

De la grossesse à l'âge préscolaire, le programme WIC est là pour votre famille.

Pendant la grossesse, nous vous offrons des aliments sains et un soutien nutritionnel, ainsi qu'une préparation aux soins du nouveau-né et aux clés d'une grossesse en bonne santé. Après la naissance de votre bébé, le programme WIC continue à offrir un soutien en matière d'alimentation, une éducation nutritionnelle, des contrôles de poids et une alimentation saine. Vous bénéficierez du programme WIC environ tous les six mois jusqu'au cinquième anniversaire de votre plus jeune enfant.

**VOICI
POUR
VOTRE
FAMILLE**





Aliments sains gratuits

Fruits et légumes, céréales complètes, œufs, lait, fromages, yaourts, tofu, beurre de cacahuète ou légumineuses, poisson, céréales, jus et aliments pour bébés.



Soutien à la lactation

Soutien et formation pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'alimentation infantile.



Éducation nutritionnelle et sanitaire

Conseils et outils pour vous aider à prendre soin de votre famille grâce à des repas sains et de bonnes habitudes alimentaires qui peuvent durer toute une vie.



Orientations et ressources

Nous vous aidons à trouver des soins de santé, des programmes locaux et des avantages supplémentaires tels que des billets gratuits pour les musées, des abonnements Internet moins chers, des sièges auto, des coupons pour les marchés fermiers, et bien plus encore.

Qui bénéficie du programme WIC ?

Le programme WIC s'adresse aux futurs parents, aux nouveaux parents, aux bébés et aux enfants de moins de 5 ans.

Qui peut bénéficier du programme WIC ?

Le programme WIC est là pour toutes les familles. Les mères, les pères, les grands-parents, les parents d'accueil ou toute personne qui s'occupe d'un enfant peuvent en faire la demande. Quelle que soit la composition de votre famille, nous sommes là pour vous.



Soutien à la lactation

L'allaitement maternel (ou allaitement au sein—terme utilisé par certains parents) est l'un des choix les plus sains pour les parents et les bébés. Cela ne veut pas dire que c'est toujours facile. Cela peut susciter des questions, des inquiétudes et de la frustration. C'est pourquoi le programme WIC est là pour vous aider, où que vous en soyez dans votre parcours.

✓ Cours et groupes

Nous pouvons vous mettre en relation avec des groupes de soutien locaux et pour suivre des cours.

Aide apportée par de vrais parents

✓ Les conseillers pairs du programme WIC sont des parents sympathiques et formés qui vous écoutent et vous aident à atteindre vos objectifs en matière d'alimentation infantile.

✓ Aides supplémentaires

Les parents qui allaitent reçoivent davantage de nourriture chaque mois, et des tire-lait sont disponibles gratuitement.

Si cela vous semble difficile ou si votre bébé a du mal à téter, le personnel du WIC est à votre disposition pour vous conseiller et vous aider à allaiter. Si vous décidez que cela ne convient pas à votre famille, ce n'est pas grave. Le programme WIC soutient toutes les méthodes d'alimentation. Le personnel du WIC est à votre disposition pour vous conseiller sur les différentes formules disponibles et vous donner des conseils d'alimentation sans porter de jugement.

La santé et le bien-être de votre famille passent avant tout.

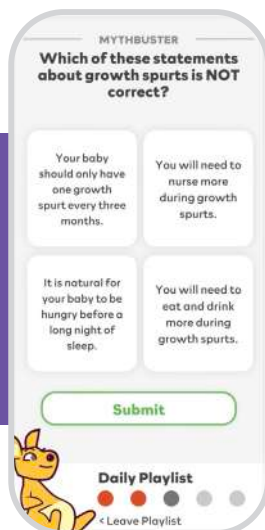


L'application Daily Drop

Téléchargez une application facile à utiliser sur l'allaitement maternel pour obtenir des conseils, du soutien et des activités ludiques.

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

Pas d'internet ni de téléphone ? Faites-le-nous savoir—d'autres options éducatives sont disponibles.



Vos rendez-vous WIC

Chaque année, vous serez en contact avec le programme WIC à 4 reprises.

2 + 2

Suivis Activités de
activités de nutrition
Suivis nutrition

Il s'agit de consultations individuelles avec votre nutritionniste WIC. Nous vérifions vos objectifs en matière de nutrition et de santé, et nous vous aidons à tirer le meilleur parti du programme WIC—y compris en vous orientant vers de nouveaux services ou ressources.

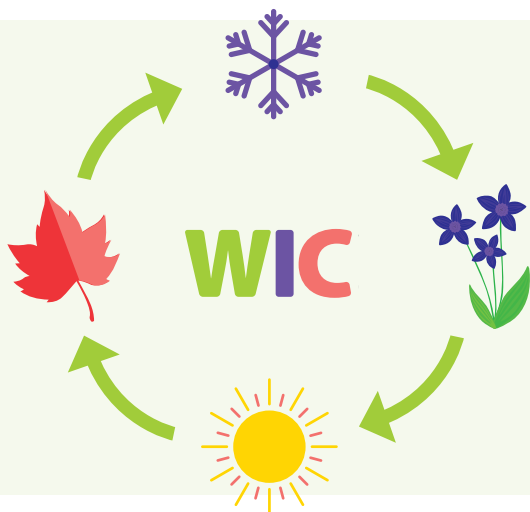
Activités de nutrition

Elles sont amusantes et faciles à réaliser. Vous pouvez les suivre en ligne ou en personne. Il peut s'agir de cours de cuisine, de courtes leçons en ligne, de séances individuelles ou d'autres moyens d'apprendre à manger sainement.

CONSEIL PRATIQUE

Quatre saisons.
Quatre suivis.

Lorsque le temps change, c'est le moment idéal pour consulter votre calendrier et planifier votre prochaine visite au WIC.



L'éducation nutritionnelle est un élément important du programme WIC

Les activités de nutrition aident votre famille à rester forte et en bonne santé, et elles occupent une place importante dans le programme WIC. Vous pouvez choisir ce qui vous convient le mieux : en ligne, en groupe local ou en tête-à-tête.

En ligne

Apprenez depuis chez vous sur [WICHealth.org](https://www.wichealth.org). Vous pouvez choisir des cours brefs sur la grossesse, la nutrition des enfants, etc. Vous aurez besoin de votre identifiant familial WIC pour vous connecter.



Groupes locaux

Participez à des cours ou à des ateliers ludiques dans votre communauté, tels que des démonstrations culinaires ou des présentations de groupe sur l'alimentation saine, le bien-être ou le comportement des bébés. Ces activités ont généralement lieu dans les bureaux du WIC ou dans d'autres centres locaux.



En tête-à-tête

Vous pouvez rencontrer un nutritionniste du WIC pour discuter de la santé et des habitudes alimentaires de votre famille. Ces entretiens peuvent se faire en personne ou par téléphone.



Rester éligible

Pour conserver vos prestations WIC, il suffit de retenir trois choses :

1. Honorez vos rendez-vous.
2. Réalisez deux activités de nutrition* chaque année.
3. Informez-nous si votre numéro de téléphone ou votre adresse change.

Vous avez perdu votre carte WIC ?

Contactez votre bureau WIC local—nous sommes là pour vous aider afin que vous ne passiez pas à côté d'une alimentation saine.



*Lors de votre activité de nutrition, vous apprendrez peut-être pourquoi il est important de manger sainement, comment préparer des recettes faciles ou bénéficierez du soutien du personnel du WIC et d'autres parents.



#idaafrosk

CONSEIL PRATIQUE

WICHealth.org s'adapte à votre emploi du temps. Vous pouvez suivre les leçons à tout moment de la journée.





Conçu spécialement pour votre famille

Chaque mois, votre famille recevra un « programme d'avantages sociaux » également appelé « paniers alimentaires ». Il comprendra des aliments tels que des fruits et légumes, du lait, des céréales complètes, du yaourt, du beurre de cacahuète et des haricots, des aliments pour bébés, et bien d'autres produits que vous pouvez acheter dans votre épicerie locale.

Votre panier alimentaire (ou vos aides) sera disponible le premier jour de chaque mois et pourra être utilisé dans les magasins et les coopératives affichant le logo WIC.

 Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce



Votre panier alimentaire, également appelé liste des prestations alimentaires familiales, est spécialement conçu pour votre famille.

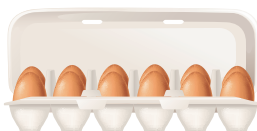
Il varie en fonction de vos besoins, que vous soyez enceinte, que vous allaitiez ou que vous vous occupiez d'un jeune enfant. Les programmes sont flexibles, alors n'hésitez pas à demander conseil à votre nutritionniste WIC si vous avez des besoins alimentaires particuliers.

À mesure que vos enfants grandissent, les aliments WIC changent également. À des âges importants tels que six mois, un an et deux ans, leur alimentation est adaptée à leurs besoins nutritionnels.

Votre panier alimentaire vous indique ce que vous pouvez acheter chaque mois et en quelle quantité.



2 petits pots



douzaine

Utilisez ces outils pour faciliter vos achats



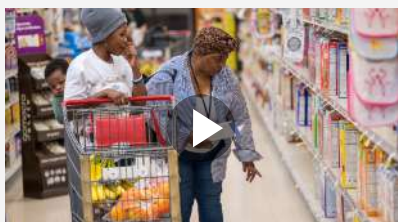
Carte WIC

Passez toujours votre carte WIC avant d'utiliser tout autre moyen de paiement.



Aliments WIC et guide d'achat

Consultez les photos des marques et des types d'aliments disponibles afin de les trouver plus facilement en rayon.



Vidéos

Regardez de courtes vidéos en ligne pour obtenir davantage de conseils d'achat WIC.



Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	2 Dozen
	Breakfast Cereal	100 Ounces
	Protein Enriched Pasta	4 Jar / 16oz
	Canned Beans	30 Ounces
	Instant Noodles	16 Ounces
	Instant Soups & Noodles	60 Ounces
	Instant Soups	60 Ounces
	Instant Soup Options	60 Ounces
	Fruits and Vegetables	110 Cans / 16oz
	Lowfat/Nonfat Yogurt	60 Ounces
6/1/2025 - 5/31/2025	1% or less fat milk	12.5 Gallons
	Whisked Eggs 40 oz	3 Cans / 16oz
	Chickadee Juice 40 oz	2 Cans / 16oz
	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	2 Dozen
	Breakfast Cereal	100 Ounces
	Protein Enriched Pasta	4 Jar / 16oz
	Canned Beans	30 Ounces
	Instant Noodles	16 Ounces
	Instant Soups & Noodles	60 Ounces
	Instant Soups	60 Ounces

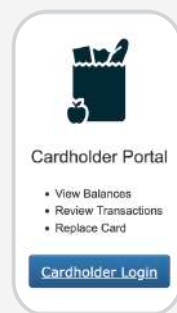
Application WICShopper

Scannez les produits en magasin, vérifiez votre solde et confirmez si un article est approuvé par le programme WIC—directement depuis votre smartphone.



ebtEDGE

Vérifiez le solde de vos aides ou consultez les transactions récentes sur le portail Web ou l'application.



La liste des prestations alimentaires familiales

Sachez exactement quels aliments votre famille peut acheter. Utilisez-le avec votre guide d'achat.

Pas d'internet ni de téléphone ? Nous pouvons vous aider à obtenir des outils d'une autre manière, il suffit de demander.

Le Guide des aliments et des achats WIC

Ce guide pratique répertorie tous les aliments que vous pouvez acheter avec le programme WIC. Des sections codées par couleur vous montrent des photos des marques, tailles et produits approuvés afin de faciliter vos achats. Lorsque vous faites vos achats, recherchez simplement les aliments qui correspondent à l'image et vérifiez que vous avez le bon produit et la bonne taille.



Weeks	WIC Approved Foods	Amount
01/01/2025 - 09/30/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pounds
	Eggs	2 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Cans
	Personal Refrigerated Food	1 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Cans
	Infant Cereal	36 Cans
	Infant Fruits & Veggies	30 Cans
	Infant Meals	30 Cans
	Whole Grain Options	30 Cans
	Fruits and Vegetables	115 Cans Value Benefit
	Lowfat/No-fat Yogurt	20 Cans
	1% or Less Milk	12.25 Gallons
	Infants 24 months and under	2 Cans / Boxes
	Childs 24 months and under	2 Cans / Boxes
01/01/2025 - 09/30/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pounds
	Eggs	2 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Cans
	Personal Refrigerated Food	1 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Cans
	Infant Cereal	36 Cans
	Infant Fruits & Veggies	30 Cans
	Infant Meals	30 Cans
	Whole Grain Options	30 Cans

Utilisez le guide avec votre liste des aides alimentaires pour familles. Certains aliments peuvent figurer dans le guide alimentaire, mais ne pas être indiqués dans votre panier alimentaire. Assurez-vous de consulter les deux lorsque vous établissez votre liste d'achats.

Conseils pour faire vos achats

- ✓ Vérifiez votre solde avant de faire vos achats.
- ✓ Privilégiez les heures creuses (tôt le matin ou en fin de journée) pour éviter l'affluence.
- ✓ Dressez une liste en fonction de vos aides alimentaires pour les familles
- ✓ Demandez de l'aide au personnel du magasin ou à votre bureau WIC.



Emportez le Guide des aliments et des achats avec vous au magasin pour vous assurer de choisir des produits approuvés.

CONSEIL PRATIQUE

Comment lire votre reçu WIC

Votre reçu WIC contient des informations importantes qui vous aideront à tirer le meilleur parti de vos aides WIC.

Ce que vous avez acheté
Regardez en haut de la page pour trouver la liste des articles que vous venez d'acheter.

Sous-total WIC

Voir le total de vos achats WIC

Ce qui reste dans le panier alimentaire de ce mois-ci

Aliments qu'il vous reste à acheter avec le programme WIC ce mois-ci.

Si votre reçu comporte une erreur, rendez-vous au service clientèle de votre épicerie ou contactez votre bureau WIC local.

GROCERY STORE 123 Road Waterbury, VT 05676		
GROCERY		
41199210	KLLGG MINI WHEATS	5.99
PRODUCE		
41199210	2@ SIG SNACKING TOMATO	6.98
4550	BRUSSEL SPROUTS	5.85
81204900	3@ BLUEBERRIES PINT	11.97
	BALANCE	\$24.62
eWIC		18.63
Debit Purchase 7/29/2026 10:25		
Card #: *****1354 AUTH: 0000512972		
ENDING WIC Benefit Balance		
Earliest WIC Benefit Expiration Date 7/31/2026 at Midnight		
64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
48 OZ	WHOLE GRAINS - ALL AUTH	
89.02	CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
9 GALLON	MILK - LOWFAT	
1 POUND	TOFU	
3 DOZEN	EGGS	
93.2 OUNCE	CEREAL-ALL AUTH	
2 JAR/BA	PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH	
3 POUND	CHEESE	
End of WIC Benefit Balance		

eWIC Benefit Redemption/Purchase		

64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
18.63 CASH V	FRUITS AND VEGETABLES	
	1 BRUSSELS SPROUTS	5.65
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99
End of WIC Benefit Redemption Purchase		

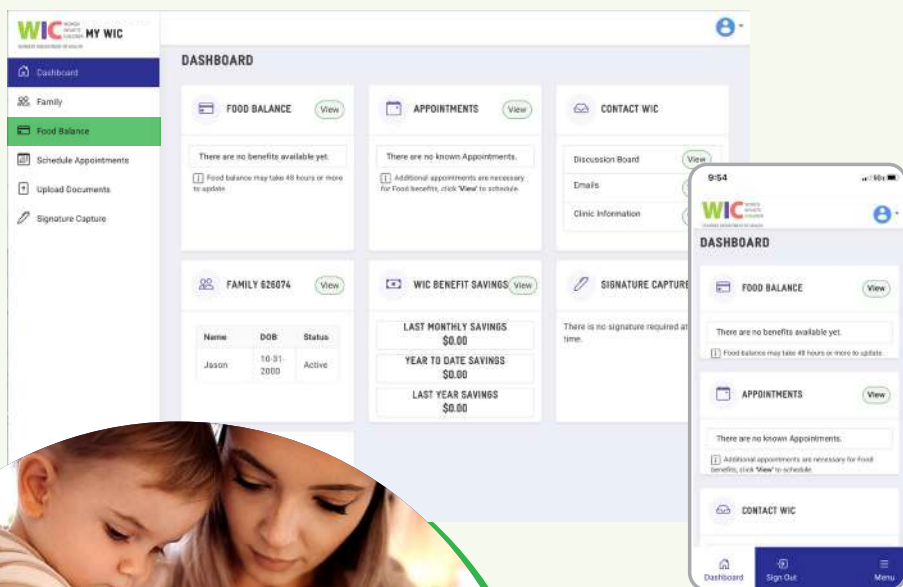
**CONSEIL
PRATIQUE**

Conservez votre reçu. Il vous permet de suivre votre solde et de planifier vos prochains achats.

Votre portail WIC (Nouveauté en 2026)

Le site Web du portail des participants au programme WIC du Vermont facilite la gestion de vos avantages sociaux. Une fois votre compte créé, vous pouvez vous connecter à tout moment pour :

- ✓ Vérifier, planifier ou annuler vos prochains rendez-vous
- ✓ Mettre à jour les informations relatives à votre famille
- ✓ Suivre vos aides alimentaires et vos économies
- ✓ Télécharger les documents nécessaires
- ✓ Contacter WIC



Consultez toutes vos informations et tous vos outils WIC importants en un seul endroit.

Consommation de drogues pendant la grossesse et/ou en tant que parent

Le programme WIC encourage les habitudes saines pendant la grossesse et l'éducation des enfants.

Vous avez peut-être ouïe dire qu'aucune quantité d'alcool, de cannabis, de nicotine ou d'autres drogues n'est sans danger pendant la grossesse et l'éducation des jeunes enfants. C'est vrai, et nous savons également que cela peut être difficile.

Si vous avez besoin d'aide, le programme WIC est un espace sûr et sans jugement où vous pouvez obtenir du soutien. Si vous rencontrez des difficultés liées à la consommation de drogues, nous pouvons vous mettre en relation avec un service de soutien gratuit et confidentiel. De petits gestes peuvent contribuer à protéger votre santé et celle de votre famille pendant que vous vous efforcez d'apporter des changements plus importants.

Pour obtenir de l'aide, visitez [Vermont Helplink \(VTHelplink.org\)](https://VTHelplink.org) et 802Quits.org, ou pour en savoir plus sur la consommation de drogues pendant la grossesse et au-delà, consultez 1MoreConversation.com.



LES AVANTAGES PLUS IMPORTANTS QUE VOUS NE L'IMAGINEZ

Avec le programme WIC du Vermont, vous pouvez offrir davantage à votre famille. Les participants bénéficient de réductions sur les programmes, les services et les activités dans tout l'État. Vous devez juste présenter votre carte WIC lorsque cela vous est demandé.

Réductions populaires:

-  **Internet et téléphone :**
Forfaits à prix réduit proposés par Amazon Prime Access, Verizon Lifeline et Xfinity Internet Essentials.
-  **Énergie**
Réduction des factures de Vermont Gas et Green Mountain Power.
-  **Sécurité**
Siège auto ou rehausseur gratuit avec inspection par Be Seat Smart.
-  **Alimentation**
10 % de réduction dans les coopératives participantes et coupons pour des produits frais sur les marchés fermiers grâce à Farm to Family.
-  **Arts et nature**
Entrée à prix réduit au musée ECHO, à Vermont Institute of Natural Science (Institut des sciences naturelles du Vermont), aux parcs d'État et plus encore.
-  **Soins aux animaux**
Bons pour la castration à faible coût via le programme VSNIP.

Les réductions peuvent changer,

Consultez HealthVermont.gov/WICDiscounts pour voir les dernières offres.

Bureaux locaux du programme WIC du Vermont

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local





FRENCH



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Cette institution souscrit au principe de l'égalité des chances.