



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

# VERMONT WIC PROGRAM & SHOPPING GUIDE

PROGRAMME WIC DU VERMONT ET GUIDE DE SHOPPING



French

# VERMONT WIC PROGRAM OVERVIEW

## APERÇU DU PROGRAMME WIC DU VERMONT

Prestations du programme WIC

Votre parcours WIC

Pour commencer : visites WIC

Activités de nutrition

Activités de nutrition en ligne

Soutien à l'allaitement maternel

Alimentation saine

Orientation vers les soins de santé et les programmes communautaires

Déclaration de non-discrimination

Droits et responsabilités des participants et avis sur les pratiques de confidentialité

Consommation de substances psychoactives pendant la grossesse et éducation des enfants

Programme WIC du Vermont

Département de la Santé du Vermont

[healthvermont.gov/family/wic](http://healthvermont.gov/family/wic)

[wic@vermont.gov](mailto:wic@vermont.gov)

800-649-4357

802-863-7333





## Prestations du programme WIC

WIC est un programme de nutrition destiné à vous et à votre famille grandissante. Le programme WIC comporte quatre volets :

- **Éducation nutritionnelle** Informations sur la nutrition, outils et solutions pour l'éducation des enfants, la nutrition et un mode de vie sain.
- **Allaitement/Soutien à l'allaitement maternel** Vous aider à atteindre vos objectifs
- **Alimentation saine** L'alimentation WIC comporte des fruits et légumes, des céréales complètes, des œufs, du lait, du fromage, des yaourts, du beurre de cacahuète/des haricots, des céréales, des jus, des aliments pour nourrissons et du lait maternisé.
- **Orientation vers les soins de santé** Orientation personnalisée vers des services de santé et d'autres ressources communautaires.



## Votre parcours WIC

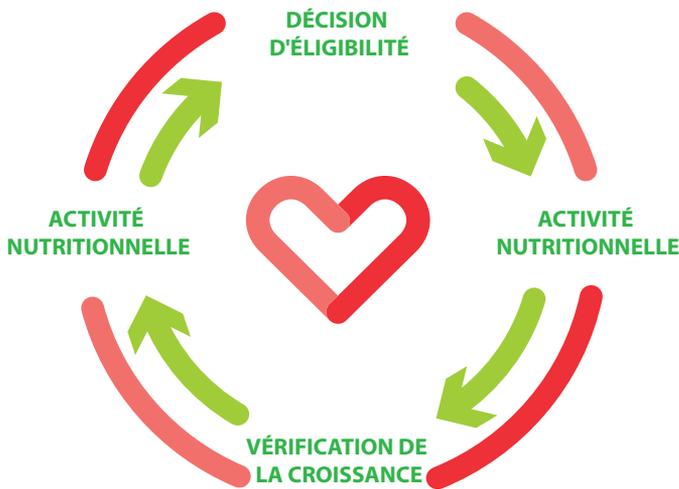
### Futurs parents, nouveaux parents et bébés

Pendant votre grossesse, WIC vous donne des recommandations sur l'allaitement maternel et le comportement du nouveau-né. Lors de votre premier rendez-vous, nous planifierons votre bilan de mi-grossesse et vos activités nutritionnelles.

Les services nutritionnels du WIC sont maintenus pour les nouveaux parents et les bébés et offrent ainsi un soutien à l'allaitement maternel, des contrôles de poids et des aliments mensuels.

### Bébés de 0 à 5 ans

Au fur et à mesure que votre bébé grandit, WIC soutient votre famille et vous consulte presque tous les 6 mois jusqu'au cinquième anniversaire de votre enfant. À l'occasion de vos rendez-vous, il conviendra de choisir les activités nutritionnelles qui vous conviennent.



## Pour commencer : visites WIC

### Rendez-vous pour l'éligibilité au programme WIC

Les rendez-vous WIC ont lieu tous les 6 mois environ.

Chaque rendez-vous WIC peut nécessiter :

- Une documentation sur les revenus, l'identité et la résidence dans le Vermont
- une évaluation de la croissance et de la santé, y compris un contrôle du taux de fer dans le sang une fois par an
- une consultation sur la nutrition
- une orientations vers d'autres services de santé et ressources communautaires

# Activités de nutrition

## Informations, outils et soutien



Dans le cadre des rendez-vous WIC, vous effectuerez une **activité nutritionnelle**. L'éducation nutritionnelle est l'une des principales prestations du programme WIC. Grâce aux aliments WIC que vous recevez chaque mois, vous aurez tout ce qu'il vous faut pour élever une famille en bonne santé.

Le programme WIC propose trois types d'activités nutritionnelles. Vous devez choisir l'activité nutritionnelle qui correspond mieux à votre style d'apprentissage, à vos intérêts et à votre disponibilité. Le fait d'effectuer deux activités nutritionnelles par an dans le cadre des rendez-vous WIC permet de maintenir actif votre compte de prestations alimentaires WIC.



### Activités locales en matière de nutrition

Pour trouver une liste d'activités nutritionnelles dans votre région :

- demandez à votre nutritionniste WIC,
- visitez le site [healthvermont.gov/family/wic#wiccalendar](http://healthvermont.gov/family/wic#wiccalendar),
- appelez votre [bureau WIC local](#).

### Conseils en personne

Demandez au personnel du programme WIC de définir vos objectifs nutritionnels personnels. Vous pouvez prendre un rendez-vous en fonction de votre disponibilité ou discuter par téléphone.



### Apprentissage en ligne

[WICHealth.org](http://WICHealth.org) est la ressource d'éducation nutritionnelle en ligne de WIC. Choisissez parmi une variété de leçons celle qui vous convient le mieux. Pour créer votre compte, consultez la page suivante.



# Activités nutritionnelles en ligne



- Complétez les leçons à tout moment, partout où vous avez accès à Internet.
- Utilisez un ordinateur, un smartphone ou une tablette.
- Les leçons comptent pour votre activité d'éducation nutritionnelle WIC
- Visitez la section Health eKitchen pour les recettes et les vidéos de cuisine.

Vous aurez besoin de votre **identifiant de ménage WIC à 6 chiffres** pour créer un compte sur [wichealth.org](http://wichealth.org). Si vous ne l'avez pas, appelez votre [bureau WIC local](#) pour obtenir de l'aide. Votre identifiant de ménage WIC est le suivant : \_\_\_\_\_

## Étape 1 : créez votre compte

- Visitez le site [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Cliquez sur le bouton « S'inscrire » sur [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Sélectionnez votre langue préférée et votre État (Vermont).
- Choisissez votre agence et votre clinique (votre bureau WIC local).
- Saisissez votre identifiant de ménage WIC à 6 chiffres. Si votre identifiant de ménage ne comporte que 5 chiffres, tapez un « 0 » devant.
- Choisissez un nom d'utilisateur et un mot de passe, puis entrez votre adresse électronique et répondez à une question de sécurité. Notez-les pour vous en souvenir.
- Cliquez sur « Enregistrer ».
- Saisissez des informations sur vous et votre enfant.

## Étape 2 : complétez une leçon

- Connectez-vous à [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Cliquez sur « Commencer » pour parcourir ou restreindre les sujets, puis choisissez une catégorie et une leçon à compléter.
- Suivez les instructions pour compléter la leçon.
- Répondez aux dernières questions de la leçon.
- Cliquez sur « Soumettre » pour recevoir votre certificat - il sera également envoyé à votre bureau WIC local.

### Visitez régulièrement :

Utilisez un ordinateur ou un smartphone pour compléter les leçons partout où vous avez accès à l'internet.

Compléter une leçon est considéré comme une activité d'éducation nutritionnelle dans le cadre du renouvellement des prestations alimentaires WIC.



## Soutien à l'allaitement maternel

Vous savez déjà que l'allaitement maternel est ce qui importe pour vous et pour votre bébé. Le WIC est là pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'alimentation des nourrissons.

**Connaissance + soutien + confiance = succès.**

### Vous pouvez le faire !

#### En savoir davantage sur l'allaitement maternel.

Lisez ! Assistez aux cours ! Parlez-en à votre conseillère WIC pour l'allaitement maternel et à d'autres personnes qui soutiennent l'allaitement maternel.

#### Demandez de l'aide et planifiez à l'avance.

Partagez vos projets avec votre famille et vos amis. Travaillez avec votre médecin et votre employeur pour obtenir le soutien et l'aide dont vous avez besoin pour réussir.

#### Soyez confiant(e) !

La plupart des mamans qui allaitent produisent une bonne quantité de lait pour leurs bébés. Votre lait est parfait pour votre bébé à tous les stades de son développement.

### WIC peut vous aider !

Nous sommes là pour aider les parents à réussir. WIC offre :

- Aliments WIC supplémentaires pour les mamans qui allaitent
- Conseillers en allaitement maternel
- Orientations vers des consultants en lactation de la communauté et d'autres formes de soutien
- Pompes à lait
- Groupes et cours d'allaitement maternel



## Alimentation saine

Chaque membre de la famille inscrit au programme WIC reçoit un colis alimentaire mensuel conçu pour répondre à ses besoins nutritionnels. Les quantités et les types d'aliments dépendent de la grossesse, de l'allaitement maternel et de l'âge du nourrisson ou de l'enfant.

Les aliments WIC sont ajoutés à votre compte le 1er du mois sur un **cycle de 3 mois** après avoir pris rendez-vous avec WIC ou une activité nutritionnelle.

Utilisez la **carte WIC du Vermont** pour acheter vos produits WIC à l'épicerie. La carte WIC fonctionne comme une carte de débit, mais elle est spécifique à votre compte alimentaire WIC.

Vous pouvez **faire vos achats tout au long du mois** dans n'importe quelle épicerie WIC agréée. Une liste complète des magasins est disponible sur le site : [healthvermont.gov/wicshopping](http://healthvermont.gov/wicshopping).

**Consultez la section Faire du shopping avec Vermont WIC pour en savoir plus sur comment acheter vos aliments WIC.**



## Recommandations en matière de soins de santé et programmes communautaires

Le WIC vous met en contact avec des prestataires de soins de santé, des organisations communautaires et d'autres ressources locales. Il peut s'agir de :

- 3SquaresVT et autres ressources alimentaires
- Grossesse et soins pédiatriques
- Soins dentaires
- Aide à l'abandon du tabac
- Conseils en matière de drogues et d'alcool
- Vaccinations
- Consultations à domicile
- Head Start et programmes préscolaires

Appelez WIC à tout moment pour trouver les ressources locales dont vous avez besoin pour votre famille.

# Déclaration de non-discrimination

Conformément à la loi fédérale sur les droits civiques et aux règlements et politiques en matière de droits civiques du Département américain de l'Agriculture (USDA), cette institution s'interdit toute discrimination fondée sur la race, la couleur, l'origine nationale, le sexe (y compris l'identité de genre et l'orientation sexuelle), le handicap, l'âge, les repréailles ou les mesures de rétorsion pour des activités antérieures liées aux droits civiques.

Les informations sur les programmes peuvent être disponibles dans d'autres langues que l'anglais. Les personnes handicapées qui ont besoin d'autres moyens de communication pour obtenir des informations sur le programme (par exemple, le braille, les gros caractères, les bandes sonores, la langue des signes américaine) doivent contacter l'agence locale ou nationale responsable qui gère le programme ou le centre TARGET de l'USDA au (202) 720-2600 (voix et ATS) ou contacter l'USDA par l'intermédiaire du Service de relais fédéral (800) 877-8339.

Pour déposer une plainte pour discrimination, le plaignant doit renseigner le formulaire AD-3027, le formulaire de plainte pour discrimination de l'USDA disponible en ligne à l'adresse suivante : <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf> auprès de n'importe quel bureau de l'USDA, en appelant le (866) 632-9992, ou en adressant une correspondance à l'USDA. Cette lettre doit contenir le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du plaignant, ainsi qu'une description écrite de l'action discriminatoire présumée suffisamment détaillée pour informer le Secrétaire adjoint aux droits civiques (ASCR) de la nature et de la date d'une violation présumée des droits civiques. La lettre ou le formulaire AD-3027 renseigné doit être soumis à l'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 ; ou
2. fax : (833) 256-1665 ou (202) 690-7442 ; ou
3. Courriel : [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

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

# Droits et responsabilités des participants et Avis sur les pratiques de confidentialité

## En tant que participant au programme WIC du Vermont, je reconnais que :

- 1) Les périodes de certification WIC varient selon le type de participant :
  - a. les femmes enceintes, jusqu'à six semaines après l'accouchement ;
  - b. les nourrissons et les femmes qui allaitent, jusqu'au mois du premier anniversaire du nourrisson ;
  - c. les enfants, par périodes de douze mois jusqu'à l'âge de cinq ans ; et
  - d. les femmes qui n'allaitent pas, jusqu'à six mois après l'accouchement.
2. Lorsque la période de certification de mon (mes) enfant(s) prend fin, les prestations du programme WIC s'achèvent également.
3. Je recevrai des informations sur la nutrition et la santé, notamment sur l'éducation nutritionnelle, le soutien à l'allaitement maternel, les aliments WIC et l'orientation vers d'autres services de santé.
4. Pour continuer à bénéficier des prestations WIC, je dois me rendre à tous les rendez-vous de certification et d'éducation nutritionnelle.
5. Il est essentiel que les informations que je donne au programme WIC soient traitées de manière confidentielle.

Je sais que les informations concernant les participants au programme WIC peuvent être communiquées aux programmes suivants : programmes de visites à domicile, services de familles d'accueil, vaccinations et système de surveillance de l'évaluation des risques liés à la grossesse (PRAMS). Une autorisation distincte est nécessaire pour que le WIC puisse partager des informations avec toute autre entité.
6. Le commissaire à la santé du Vermont peut autoriser l'utilisation et la divulgation d'informations relatives à ma participation au programme WIC à d'autres fins utiles. Ces informations seront utilisées par les bureaux WIC locaux et nationaux et les programmes énumérés ci-dessus **UNIQUEMENT** pour la gestion du programme, la coordination des prestations avec d'autres programmes et l'amélioration des services et des activités WIC.
7. Les informations relatives à la race ou à l'origine ethnique sont collectées uniquement à des fins statistiques et n'ont aucune incidence sur ma participation au programme WIC. Les critères d'éligibilité et de participation au programme WIC sont les mêmes pour tous, indépendamment de la race, de la couleur, de l'origine nationale, de l'âge, du handicap ou du sexe (y compris l'identité de genre et l'orientation sexuelle).
8. Le personnel du WIC peut vérifier les informations que j'ai fournies. Si je fournis de fausses informations, je risque de ne pas bénéficier des prestations WIC ; Je risque d'être obligé(e) de rembourser les aliments WIC déjà achetés et d'être poursuivi en vertu des lois fédérales et nationales.
- 9 Si je déménage hors du Vermont, je peux demander une vérification du statut de certification (VOC) pour bénéficier des prestations WIC dans mon nouvel État.

## Droits des participants au programme WIC :

- Si je ne suis pas d'accord avec une décision qui affecte mes droits ou mes prestations WIC, je dispose de soixante (60) jours à compter de la date de notification pour introduire un recours et demander une audition équitable afin de présenter les motifs de mon objection ou de celle de mon (mes) représentant(s), notamment celle d'un parent/ami/conseiller juridique ou tout autre porte-parole.
- Les informations nécessaires pour demander une audition équitable peuvent être obtenues auprès de tout bureau WIC local ou auprès du bureau WIC de l'État à l'adresse suivante : Vermont Department of Health, WIC Program, 108 Cherry Street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070. Vous pouvez également nous appeler pour demander une audience au 1-800-649-4357.
- Le maintien des prestations peut être demandé en attendant l'issue du recours de l'audience équitable. La demande doit être déposée dans un délai de 15 jours à compter de la date de mon avis de suspension. Toutefois, aucune prestation ne peut être maintenue au-delà de la période de certification d'un participant.
- WIC est un programme qui souscrit au principe d'égalité des chances. Si je pense avoir été victime d'une discrimination fondée sur la race, la couleur, l'origine nationale, le sexe (y compris l'identité de genre et l'orientation sexuelle), l'âge ou le handicap, je peux contacter directement le Secrétaire à l'agriculture à l'adresse : Washington, DC, 20250, ou demander l'aide au personnel du WIC pour le faire.

## Responsabilités des participants au programme WIC :

1. pour ne pas rater les prestations WIC, je dois me rendre à tous les rendez-vous WIC.
  2. Si je ne peux pas honorer un rendez-vous WIC, je dois téléphoner à l'avance pour le reprogrammer. Si je manque un cours de recertification ou d'éducation nutritionnelle, les prestations WIC peuvent être réduites.
  3. J'informerai le personnel WIC lorsque je changerai d'adresse ou lorsque je déménagerai dans une autre ville ou un autre État afin que mon WIC puisse être transféré dans un autre district ou un autre État.
  4. Les aliments WIC sont destinés au membre de la famille participant au programme. Je ne vendrai ni ne donnerai mes prestations WIC à qui que ce soit et je contacterai WIC si je dois modifier mes prestations alimentaires.
  5. Tous les échanges de lait maternisé et d'aliments médicaux doivent avoir lieu au bureau WIC. Le lait maternisé non utilisé doit toujours être renvoyé au bureau WIC.
  6. Je conserverai ma carte WIC en lieu sûr et je ne donnerai mon numéro d'identifiant personnel à personne, sauf à la personne qui effectuera des achats WIC en tant que autre chef de famille ou mandataire.
  7. Si ma carte WIC du Vermont est perdue ou volée, je le signalerai immédiatement au bureau WIC. Je sais qu'il est possible que les prestations du mois en cours ne soient pas remplacées.
  8. Je sais que les prestations WIC doivent être achetées uniquement dans les magasins WIC agréés au cours du mois désigné et doivent être consommées par le participant pour lequel elles ont été délivrées, et que les prestations non utilisées ne sont pas reprogrammées pour les mois suivants.
  9. Je suis responsable de la formation de mon autre chef de famille ou mandataire à l'utilisation de la carte au magasin.
  10. Je dois m'assurer que mon acheteur suppléant assume ces mêmes responsabilités.
- La disqualification, la suspension, les poursuites judiciaires et le recouvrement de l'argent peuvent avoir lieu :
- A. Utilisation abusive des prestations WIC, notamment échange/vente ou intention de vendre la carte WIC du Vermont ou des produits alimentaires achetés avec les prestations WIC, verbalement, par écrit, en ligne ou par toute autre méthode, contre de l'argent liquide, un crédit ou des produits non alimentaires ;
  - B. Achat/réception des aliments ne figurant pas sur la liste des aliments approuvés par le WIC ;
  - C. Violence physique, menace de violence physique ou violence verbale à l'égard du personnel du WIC ou de l'épicerie.

# Consommation de drogues

## pendant la grossesse et l'éducation des enfants

Vous voulez le meilleur pour vous et pour votre famille, WIC est à votre disposition.

Vous connaissez l'importance d'une grossesse saine et de l'éducation des enfants en bonne santé, ainsi que les problèmes que la consommation des drogues peut causer pendant la grossesse et lorsqu'on est parent.

### Alcool

Il n'existe pas de quantité d'alcool sûre consommable pendant la grossesse. La consommation d'alcool peut augmenter le risque que votre enfant

- naisse trop petit, prématuré ou mort-né
- ou qu'il souffre des retards intellectuels et développementaux.

### Nicotine et tabac

Les cigarettes, les cigarettes électroniques et les produits de vapotage contiennent de la nicotine. La consommation de la nicotine pendant la grossesse augmente le risque que votre enfant

- naisse trop petit, prématuré ou mort-né,
- qu'il souffre des problèmes respiratoires ou des troubles de sommeil
- ou qu'il ait des troubles de comportement plus tard dans la vie.

### Cannabis

Il n'existe pas de quantité de cannabis sûre consommable pendant la grossesse. La consommation de cannabis peut augmenter le risque que votre enfant

- naisse trop petit,
- qu'il ait un tonus musculaire plus faible,
- qu'il souffre des retards dans la prise de poids ou dans le développement des capacités motrices.



## Autres drogues et médicaments

Tout ce qui vous fait planer peut nuire à votre bébé. La consommation de drogues ou l'abus de médicaments sur ordonnance pendant la grossesse augmente le risque que votre bébé

- naisse trop petit, prématuré ou mort-né,
- qu'il soit dépendant des médicaments à la naissance,
- qu'il ait une malformation congénitale, des difficultés respiratoires ou d'autres problèmes de santé.

Indiquez à votre médecin tous les médicaments que vous prenez ou que vous envisagez de prendre pour vous assurer qu'ils peuvent être autorisés pendant la grossesse.

## Ce que vous pouvez faire

- Évitez de consommer des substances ou arrêtez d'en prendre pendant la grossesse, l'allaitement maternel et lorsque vous élevez vos enfants.
- Évitez le tabagisme passif !
- Arrêtez de fumer et d'utiliser des produits à base de nicotine !
- Demandez de l'aide !

## Obtenez une aide gratuite et confidentielle à travers le

lien d'aide du Vermont : [vthelplink.org](http://vthelplink.org) ou appelez le 802-565-LINK

Ligne du Vermont d'aide au renoncement du tabac : [802Quits.org](http://802Quits.org) ou appelez le 1-800-QUIT-NOW

## En savoir plus sur la consommation des drogues et la grossesse :

[1MoreConversation.com](http://1MoreConversation.com)

# SHOPPING WITH VERMONT WIC

## FAIRE DU SHOPPING AVEC WIC DU VERMONT

Comprendre vos prestations alimentaires WIC

Vérifier votre solde

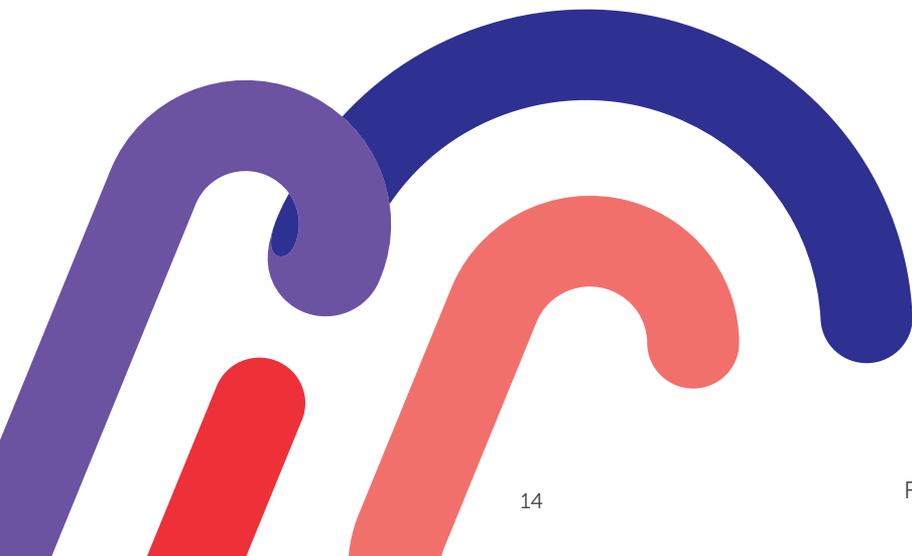
Choisir les aliments WIC

Connaître le système de paiement de votre épicerie

À la caisse

Lire votre reçu

5 conseils pour réussir vos achats



# Comprendre vos prestations alimentaires WIC

WIC approuve de nombreuses marques et produits différents dans chacune des catégories alimentaires WIC : fruits et légumes, céréales complètes, œufs, lait, fromage, yaourt, beurre de cacahuètes/haricots, céréales, jus de fruits et aliments pour nourrissons.

Les aliments approuvés par le WIC figurent dans le [guide des aliments WIC du Vermont](#). Les types et quantités spécifiques d'aliments que vous pouvez obtenir dépendent de plusieurs facteurs, notamment :

- si vous êtes enceinte
- si vous allaitez et à quelle dose
- L'âge de vos enfants



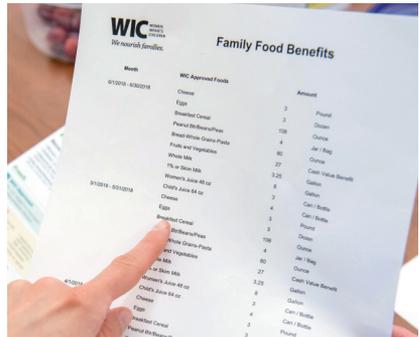
Si vous allaitez complètement, vous consommez plus d'aliments tels que le fromage, les œufs et le beurre de cacahuète, ainsi que d'autres aliments tels que le poisson en conserve.

## Les emballages alimentaires changent au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Les étapes clés sont 6 mois, 1 an et 2 ans. Par exemple, lorsque votre bébé atteint l'âge de 6 mois, des aliments pour nourrissons sont ajoutés au paquet alimentaire mensuel. Lorsque votre enfant atteint l'âge d'un an, un paquet d'aliments pour enfants comprenant du lait entier, des yaourts au lait entier et d'autres aliments est délivré. Lorsque votre enfant est âgé de 2 à 5 ans, ces produits sont remplacés par du lait écrémé ou non écrémé et des yaourts écrémés ou non écrémés.

## Liste des prestations alimentaires familiales

La liste des prestations alimentaires familiales indique les aliments que vous pouvez acheter chaque mois. Cette liste vous sera remise à chaque rendez-vous WIC. **Voir Vérification du solde à la page suivante.**



# Vérifier votre solde

**Il est important de connaître votre solde alimentaire WIC avant d'aller au magasin.** Vos prestations alimentaires sont disponibles le premier jour du mois et expirent à minuit le dernier jour du mois.

Vous pouvez élargir votre budget d'épicerie et économiser de l'argent en achetant tous les aliments WIC chaque mois. Il est donc utile de suivre vos achats et de savoir ce qu'il vous reste AVANT de vous rendre au magasin.

Il existe plusieurs façons de vérifier votre solde alimentaire WIC avant d'aller faire vos courses :



**Appelez le 1-855-769-8890** (ce numéro figure au dos de votre carte WIC). Entrez votre numéro de carte WIC à 16 chiffres et le système automatisé vous indiquera ce qu'il vous reste dans chaque catégorie d'aliments.



**Visitez le lien [connectbt.com](http://connectbt.com)**, sélectionnez Vermont WIC et connectez-vous. Lors de votre première visite sur le site, vous devez créer un compte avec un nom d'utilisateur et un mot de passe.



**Consultez votre dernier reçu** pour connaître le solde des prestations WIC à la fin de l'année. Le solde « final » indiqué correspond à ce qui vous reste dans chaque catégorie d'aliments. Si vous ne voulez pas conserver votre reçu, filmez-le avec votre téléphone. **Voir la section Lire votre reçu à la page 21.**



Dans le magasin : vous pouvez vous rendre à l'espace Service clientèle et **demander le solde du compte** de votre carte. Vous pouvez aussi le demander à la caissière avant que les articles ne soient scannés.

# Choix des aliments WIC



Pour choisir les bons aliments WIC au magasin, comparez ceux qui sont indiqués dans votre liste de prestations alimentaires familiales avec les marques figurant dans le guide des aliments WIC du Vermont. Dressez une liste des marques et des tailles WIC avant d'aller au magasin.

Tous les magasins ne proposent pas toutes les marques et tous les formats d'aliments WIC. Vous vous familiariserez avec les produits de votre magasin préféré.

 Utilisez l'application mobile WICShopper au magasin pour choisir les tailles des produits et les types d'aliments qui figurent sur votre liste de prestations alimentaires familiales.

Dans le magasin, recherchez la mention « WIC » sur l'étiquette de l'article ou les étiquettes vertes « Vermont WIC approuvé » pour trouver des aliments éligibles au programme WIC. **Regardez la vidéo *Recherchez les tailles et les types d'aliments spécifiques*** pour en savoir plus.



# Connaître le système de paiement du magasin où vous faites vos achats

Les magasins agréés WIC peuvent utiliser deux types de systèmes de paiement WIC : intégrés et séparés. Votre carte WIC ne peut pas être utilisée dans les caisses automatiques.



## Caisses intégrées

Lorsqu'un magasin est **intégré**, cela signifie que tous vos achats - les articles WIC et non WIC - peuvent être mélangés à la caisse et réglés en même temps. Le système du magasin reconnaît les articles approuvés par le Vermont WIC, de sorte que lorsque vous passez votre carte WIC en premier, ils sont soustraits de votre compte. Payez toujours d'abord avec votre carte WIC, puis utilisez un autre moyen de paiement pour vos articles non WIC.

Si vous êtes novice en matière de WIC, il peut être utile de séparer les articles WIC dans le panier et de les passer d'abord à la caisse afin de vous assurer que tout ce que vous avez sélectionné est approuvé par le WIC. Ensuite, vous payez les articles qui ne relèvent pas du programme WIC.

La plupart des grandes épiceries disposent de systèmes **intégrés**. De nombreux petits magasins sont également intégrés. Certains de ces magasins exigent la présentation de votre carte WIC ou un justificatif WIC au niveau de la caisse avant que les articles ne soient scannés.



## Caisses séparées

Lorsqu'un magasin dispose d'un système de caisse **séparé**, il utilise deux scanners différents.

Vous devez indiquer au caissier que vous utilisez votre carte WIC avant que l'article ne soit scanné.

Séparez vos achats et payez d'abord les aliments WIC afin de vérifier si un article n'est pas couvert par WIC. Payez ensuite vos autres articles non-WIC dans une autre transaction. Certains petits magasins peuvent vous demander de choisir un rayon spécifique pour le WIC.

Si vous ne connaissez pas le magasin et la caisse appropriée, demandez au service clientèle ou consultez le site Web de VT WIC, [healthvermont.gov/wicshopping](http://healthvermont.gov/wicshopping).

# À la caisse

## Pour que le passage à la caisse avec vos aliments WIC se passe bien, suivez les étapes suivantes :

1. Séparez les aliments WIC de vos autres achats – du moins au début. Cela vous permet de connaître les aliments approuvés par le WIC.
  - \* Remarque : si vous avez plus de 40 articles WIC, vous devez les diviser en deux transactions.
2. Utilisez toujours votre carte WIC en premier. Payez la différence avec un autre type de paiement, notamment 3SquaresVT/SNAP, une carte de crédit ou de débit ou de l'argent liquide.
3. Passez votre carte WIC lorsque l'on vous le demande et saisissez votre code PIN à quatre chiffres.
4. Approuvez vos achats WIC. Il vous sera demandé de consulter un écran d'affichage ou une liste imprimée des produits WIC que vous achetez. Assurez-vous que les aliments WIC sont correctement répertoriés. Appuyez sur « Oui » pour accepter la transaction ou sur « Non » pour la refuser. Une fois que vous avez appuyé sur « Oui », aucune modification ne peut être apportée.
5. Conservez votre dernier reçu. Il indique le solde de vos prestations alimentaires et peut aider votre bureau WIC en cas de problème.

## Que se passe-t-il si un produit alimentaire n'est pas couvert par le programme WIC ?

-  Consultez l'application mobile WICShopper ou le **guide des aliments WIC du Vermont** pour vous assurer que l'aliment est autorisé.
- Vérifiez votre solde pour voir si vous avez suffisamment de prestations alimentaires pour cet article.
- Assurez-vous que vous avez la bonne taille ou la bonne marque qui est éligible au WIC.

Si vous pensez qu'un aliment doit être autorisé mais qu'il ne l'est pas, prenez-en une photo du code-barres/UPC et des étiquettes avant et arrière et communiquez-la à votre [bureau WIC local](#).

Si vous choisissez d'acheter ces aliments à votre propre compte, le WIC ne peut pas vous rembourser. Mais si vous changez d'avis, vous pouvez renvoyer les articles au service clientèle.

Contactez votre [bureau WIC local](#) si vous avez des questions.



# 5 conseils pour réussir vos achats

## Pour les nouveaux clients WIC

L'achat des produits alimentaires WIC peut s'avérer difficile au début. Cela devient plus facile lorsque vous prenez connaissance de vos prestations alimentaires et lorsque vous savez comment trouver les articles et les marques que vous recherchez dans les magasins. Voici quelques conseils donnés par d'autres familles WIC du Vermont.

1

### Faites vos courses avec une personne qui connaît le programme WIC

Si possible, faites vos courses avec un ami ou un membre de votre famille qui a de l'expérience dans ce domaine.

Au début, il y a beaucoup à apprendre sur les achats avec le WIC, voilà pourquoi il convient de les réaliser avec quelqu'un qui a de l'expérience dans ce domaine. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille qui pratique cette activité depuis un certain temps et qui pourra vous indiquer les articles à rechercher.

La première ou les deux premières fois, faites vos achats tôt ou tard dans la journée, lorsque le magasin n'est pas très fréquenté. Le personnel de votre bureau WIC local est également heureux de faire les courses avec vous ; contactez-le pour une visite de l'épicerie.

2

### Il est important de connaître votre solde WIC

Comme vous voudrez acheter tous les aliments WIC chaque mois, vérifiez le solde de votre compte avant d'aller faire vos courses.

**Consultez la section Vérifiez votre solde à la page 16 et regardez**

**la vidéo intitulée [Comment vérifier votre solde WIC](#) pour savoir comment vérifier votre solde WIC.**



### 3

## Vérifiez les marques et les tailles

Faites attention aux **marques** et aux **tailles** des aliments dans chaque catégorie. Vous devez comparer la taille de chaque article figurant sur votre liste de prestations alimentaires familiales à ce que vous souhaitez acheter en utilisant le guide des produits alimentaires du Vermont WIC. **Regardez la vidéo intitulée *Comprendre vos prestations alimentaires WIC*.**



### 4

## Essayez d'abord d'acheter les produits WIC uniquement.

Pendant que vous prenez connaissance des aliments que vous pouvez obtenir avec le programme WIC, il peut être utile de séparer les articles WIC des produits non WIC et d'essayer d'abord d'acheter uniquement les produits WIC. Ainsi, si vous achetez accidentellement un article qui ne figure pas dans vos prestations alimentaires (par exemple, la mauvaise taille ou la mauvaise marque), vous le saurez. Le fait que certains petits magasins exigent que vos articles WIC soient séparés des autres et payés en premier lieu facilite également le paiement à la caisse.

### 5

## Demandez de l'aide

Il faut bien l'admettre, les achats des produits WIC peuvent être compliqués au début. Si vous avez des difficultés, n'abandonnez pas ! Nous sommes là pour vous aider – n'hésitez pas à nous le demander !

### Aide au magasin :

Le personnel du service clientèle de votre magasin peut vous aider à trouver un produit alimentaire spécifique tout en vous permettant de résoudre les problèmes qui peuvent se présenter.

### Aide de votre bureau WIC :

Le personnel WIC de votre bureau local peut vous aider à prendre connaissance de vos prestations ou vous accompagner dans vos achats.

## Notes



# YOU GOT THIS.

VOUS L'AVEZ COMPRIS.

## WE'RE HERE TO HELP.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER.

### **Restez connecté !**

Il est facile de rester en contact avec WIC ! Le service SMS du Vermont WIC prévoit des rappels concernant des rendez-vous et des activités nutritionnelles, des conseils en matière de santé et de nutrition, entre autres. Il convient d'informer WIC de tout changement de numéro de téléphone.

### **Appelez votre bureau WIC local si :**

- Vous avez des questions concernant vos prestations WIC.
- Vous devez prendre ou modifier votre rendez-vous.
- Votre carte WIC est perdue, volée ou endommagée.
- Vous avez des questions sur les aliments ou les produits WIC.
- Vous déménagez ou changez d'adresse.
- Vous changez de numéro de téléphone.

## BESOIN D'AIDE ? CONTACTEZ VOTRE BUREAU WIC LOCAL :

*Utilisation par le personnel WIC : placez l'étiquette de contact du bureau local ici.*