



Guide des ressources de la ville de New York en matière de santé avant, pendant et après une grossesse



Introduction

Ce guide présente des informations concernant les ressources et les services qui vous seront utiles avant, pendant et après une grossesse, notamment des ressources relatives aux thèmes suivants :

- **Éducation à l'alimentation et aide alimentaire**
- **Activité physique**
- **Soutien pendant votre grossesse et le travail**
- **Accès aux soins de santé avant, pendant et après votre grossesse**
- **Aide pour nourrir votre bébé**
- **Conseils et soutien après la naissance de votre bébé**

Ces ressources concernent tous les niveaux de revenus, s'adressent à toutes les familles et les ménages et accueillent les personnes de tous les genres et identités sexuelles.

Assistance téléphonique pour les victimes de violence domestique de la ville de New York (New York City, NYC) : Safe Horizon est une permanence téléphonique gratuite, disponible 24 h/24, 7 j/7, pour toute personne confrontée à une situation abusive, toxique ou dangereuse au sein de son foyer. Appelez le 800 621 4673 pour recevoir une aide dans la langue de votre choix. Vous pouvez également appeler le **311** et demander la permanence téléphonique Safe Horizon. Si vous êtes en danger immédiat, appelez le **911**.

NYC Well : NYC Well est une permanence téléphonique gratuite pour la santé mentale qui est disponible en plus de 200 langues, 24 h/24, 7 j/7. Appelez le 888 692 9355, envoyez le mot « WELL » par SMS au 65173 ou consultez le site nyc.gov/nycwell. Vous pouvez également appeler le **311** et demander la permanence téléphonique.



Éducation à l'alimentation et aide alimentaire



Termes à connaître

Banque alimentaire : un lieu où vous pouvez vous procurer des produits alimentaires gratuits ou à faible coût. En règle générale, vous recevrez un carton d'aliments déjà préparé. Certaines banques alimentaires vous laissent choisir vos produits.

Soupe populaire : un lieu où vous pouvez vous rendre pour des repas gratuits ou à faible coût.

Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) : un programme gouvernemental, appelé auparavant coupons alimentaires, qui peut donner à des personnes et des familles à faibles revenus une carte de débit mensuelle (EBT) leur permettant d'acheter des aliments sains. Pour plus d'informations, consultez le site ny.gov/services/apply-snap.

Programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, nourrissons et enfants (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) : un programme gouvernemental qui donne aux femmes enceintes ou qui allaitent et qui sont admissibles certaines allocations destinées à la nutrition et à des soins de santé. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site access.nyc.gov et recherchez « WIC ».

Avez-vous besoin d'informations concernant le choix des aliments ?

Choose MyPlate est un site internet du ministère de l'Agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture) qui présente des informations nutritionnelles et des conseils d'alimentation saine pour tous les groupes d'âge, les familles et les parents qui attendent un bébé ou qui allaitent. Vous pouvez explorer les différents groupes d'aliments ou rechercher par étape de vie (par exemple le stade de la grossesse et de l'allaitement maternel, les tout-petits, l'adolescence, etc.), dans plusieurs langues. Consultez le site [myplate.gov](https://www.myplate.gov).

MyPlate Plan vous fournit un groupe alimentaire ciblé, en fonction de vos besoins, vous indiquant ce qu'il faut que vous mangiez et en quelles quantités. Les plans ciblés sont fonction de votre âge, sexe, taille, poids, niveau d'activité physique et stade de grossesse ou seront aussi différents si vous allaitez. Consultez le site [myplate.gov/myplate-plan](https://www.myplate.gov/myplate-plan) et cliquez sur « Start » (Démarrer).

Children's Aid propose des programmes périscolaires pour les enfants et leurs familles portant sur une alimentation saine, la cuisine et les choix d'aliments. Vous pouvez rechercher ces programmes par groupe d'âges et par quartier afin de trouver celui qui vous convient. Consultez le site [childrensaidnyc.org/programs/finder](https://www.childrensaidnyc.org/programs/finder).

Eat Healthy, Be Active NYC est une page Facebook du Département de la santé et de l'hygiène mentale de NYC

Êtes-vous à la recherche de fruits et légumes frais ?

Les **City Harvest Mobile Markets** apportent gratuitement des fruits et légumes frais dans certains communautés de logement et codes postaux de la ville de New York. Consultez le site [cityharvest.org/programs/mobile-markets](https://www.cityharvest.org/programs/mobile-markets) pour savoir si ce marché mobile se rend dans votre quartier.

Corbin Hill Farm Share est un programme d'abonnement hebdomadaire, proposé tout au long de l'année, pour des fruits et légumes frais, s'adressant aux communautés à faibles revenus. Ce programme propose des prix abordables et une grande souplesse en matière de formules d'inscription et de paiement (telles que espèces, chèque, carte de crédit, carte EBT, SNAP et Health Bucks). Pour en savoir plus et vous inscrire, consultez

(Département de la santé) qui fournit des astuces et des ressources sur une alimentation saine et une vie active. Consultez la page [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/pg/eatinghealthynyc).

Le **Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC (Guide pour une alimentation saine et une vie active à New York)** vous indique des étapes simples pour adopter des habitudes saines, y compris des astuces pour gagner du temps et économiser de l'argent. Consultez le site [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) et recherchez « **Guide to Healthy Eating** » (**Guide pour une alimentation saine**).

My Healthy Pregnancy Plate Planner est un outil simple que vous pouvez utiliser pour planifier des repas sains avant, pendant et après votre grossesse. Consultez le site [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) et recherchez « **My Healthy Pregnancy Plate Planner** ».

Les programmes **WIC** proposent souvent des cours pour vous aider à apprendre à avoir une alimentation saine et une activité physique. À New York, les Neighborhood WIC Centers (Centres WIC de quartier) gérés par Public Health Solutions (Solutions de santé publique) en sont un exemple. Consultez le site [healthsolutions.org](https://www.healthsolutions.org) et recherchez « **WIC** ».

Pour en savoir plus et découvrir si vous êtes admissible à d'autres programmes WIC, consultez [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov) et recherchez « **WIC** ».

le site [corbinhill-foodproject.org/farmshare](https://www.corbinhill-foodproject.org/farmshare).

GrowNYC's Fresh Food Box Program aide les personnes à faibles revenus à acheter des produits locaux frais et sains à des prix abordables. Tous les sites Fresh Food Box acceptent SNAP, EBT et Health Bucks. Consultez le site [grownyc.org/freshfoodbox](https://www.grownyc.org/freshfoodbox) pour trouver un centre Fresh Food Box à proximité de chez vous.

Les **Health Bucks** sont des coupons de 2 \$ qui peuvent être utilisés toute l'année pour acheter des fruits et des légumes frais dans tous les marchés fermiers (Farmers Markets) de la ville de New York. Dépensez 2 \$ en allocations SNAP avec une carte EBT dans les marchés fermiers et obtenez 2 \$ de

Health Bucks dans la limite de 10 \$ par jour. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site nyc.gov/healthbucks.

Les **NYC Farmers Markets** vendent des denrées alimentaires locales et fraîches. La ville de New York compte plus de 130 marchés fermiers, dont 20 sont ouverts toute l'année.

Avez-vous besoin d'aide pour vous nourrir au quotidien ?

Food Bank for NYC a un plan sur son site internet qui aide les New-Yorkais à faibles revenus à trouver des ressources telles que les soupes populaires, les banques alimentaires, les centres d'inscription au programme SNAP et les centres d'assistance fiscale gratuite. Vous pouvez utiliser ce plan pour trouver les aides dont vous avez besoin à proximité de votre lieu de vie. Les horaires et les conditions d'admissibilité sont indiqués sur le plan pour chaque lieu. Pour trouver les services proches de votre domicile, consultez le site foodbanknyc.org/get-help.

Hunger Free NYC Benefits Access aide les New-Yorkais à déposer une demande d'allocations et avantages SNAP et WIC. L'aide est disponible dans plusieurs langues. Consultez le site hungerfreeamerica.org/en-us/nyc.

Les **NeON Nutrition Kitchens** sont des banques alimentaires de quartier qui proposent gratuitement des denrées alimentaires nutritives, des recettes et des astuces en matière de nutrition. Les NeON Nutrition Kitchens aident les personnes qui sortent du système judiciaire, mais également tous les autres membres de la communauté. Vous trouverez des NeON Nutrition Kitchens dans chacun des cinq arrondissements. Consultez le site nyc.gov et recherchez « **NeON Nutrition Kitchens** ».

New York Common Pantry propose des programmes alimentaires où vous pouvez obtenir des denrées alimentaires saines ou des repas chauds, cuisinés avec des aliments frais. Leurs bureaux Help 365 vous aideront à déterminer si vous êtes admissible et à vous inscrire à ces programmes. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site nycommonpantry.org.

Les coordinateurs du programme **Nutrition Outreach and Education Program (NOEP)** peuvent vous aider à déterminer votre admissibilité

Tous les marchés fermiers de la ville de New York acceptent les Health Bucks. La plupart acceptent les allocations SNAP sur une carte EBT. Consultez le site nyc.gov/health/farmersmarkets pour trouver un marché fermier proche de votre domicile.

aux allocations alimentaires SNAP et à en faire la demande. Les coordinateurs du programme NOEP peuvent également vous donner des informations à propos d'autres programmes qui peuvent contribuer à optimiser votre budget alimentaire. Ces services sont gratuits et confidentiels. Consultez le site hungersolutionsny.org/find-food-help pour trouver de l'aide à proximité de chez vous.

FoodHelp NYC Map est un plan qui vous aide à trouver les banques alimentaires et les lieux qui servent des repas gratuits dans votre quartier. Le plan montre également les lieux où vous pouvez vous inscrire au programme SNAP. Consultez le site foodhelp.nyc.gov pour trouver des ressources à proximité de chez vous.

Plentiful est un système gratuit de réservation des banques alimentaires. Vous pouvez télécharger l'application sur votre téléphone ou envoyer « FOOD » (denrées alimentaires) par SMS au 726 879 pour vérifier les horaires d'ouverture et réserver un créneau en ligne. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site plentifulapp.com.

SNAP aide les personnes et familles admissibles à acheter des denrées alimentaires dans des épiceries et des marchés fermiers locaux. Consultez le site ny.gov/services/apply-snap.

WIC propose des allocations et des ressources aux femmes enceintes, qui allaitent ou qui sont en période postpartum, aux nourrissons et aux enfants jusqu'à cinq ans. Vous y trouverez des aliments sains et des informations sur d'autres services de soutien pour les soins prénataux, l'allaitement maternel et la nutrition. WIC propose également des services sociaux, tels que des conseils en matière de maltraitance familiale. Consultez le site access.nyc.gov et recherchez « **WIC** » pour en savoir plus.



Astuce

ACCESS NYC est un outil en ligne qui détermine à quel programme d'allocations municipal, étatique ou fédéral vous pourriez être admissible et vous aide à vous y inscrire. Il est possible que vous soyez admissible à plus de 30 programmes d'allocations, quel que soit votre statut d'immigration ou d'emploi, et même si vous percevez déjà des allocations. Ces programmes sont notamment SNAP, WIC, l'aide financière en espèces et les allègements fiscaux. Pour en savoir plus, consultez le site access.nyc.gov.

Souhaiteriez-vous contribuer à introduire des options alimentaires plus saines dans votre quartier ?

Food Bank Action Team œuvre pour mettre fin à la faim et la pauvreté en changeant les lois de la ville de New York, de l'État de New York et au niveau national. Consultez le site foodbanknyc.org/advocate.

Hunger Free NYC Food Board Action Program vous aide à promouvoir des options alimentaires saines et abordables pour vous et votre quartier. Le programme propose des formations et des possibilités de perfectionnement des compétences de leadership. Consultez le site hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program.

Washington Heights/Inwood Food Council organise des réunions communautaires mensuelles gratuites et des événements sur le thème des options alimentaires à Washington Heights et Inwood. Ce conseil œuvre avec les résidents qui ont des problèmes alimentaires afin de trouver des solutions. Pour en savoir plus, consultez le site whinfoodcouncil.org ou la page facebook.com/whinfoodcouncil.



Astuce

Consultez les sites de partage de vidéos tels que YouTube pour trouver des exercices gratuits et des idées de recettes saines.



Activité physique

Une activité physique d'au moins 150 minutes par semaine (par exemple 30 minutes par jour pendant au moins cinq jours par semaine) peut vous aider à rester en bonne santé toute la vie. Consultez votre prestataire de soins de santé pour savoir quelles activités vous pouvez pratiquer en toute sécurité et comment vous pouvez ajuster votre activité physique pendant votre grossesse ou après votre accouchement.

Be Fit NYC propose une liste de cours de remise en forme, courts, ligues sportives et terrains de sport gratuits ou abordables dans la ville de New York. Vous pouvez rechercher par âge, lieu et niveau de compétence. Consultez le site nycgovparks.org/befitnyc.

Citi Bike propose aux New-Yorkais la possibilité de se déplacer de façon abordable, pratique et ludique. Tous les résidents de la Commission du logement de la ville de New York (New York City Housing Authority, NYCHA)¹ peuvent bénéficier d'un abonnement à prix réduit de seulement 5 \$ par mois. Consultez le site citibikenyc.com/pricing/reducedfare.

1. La NYCHA fournit des logements décentes et abordables dans un cadre de vie sûr et sécurisé aux résidents dont les revenus sont faibles et modestes dans les cinq arrondissements. Pour savoir si vous êtes admissible, consultez le site nyc.gov/nycha.

Le **Département des transports de la ville de New York (NYC Department of Transportation, DOT)** propose l'ajustement et le don de casques de vélos officiels de la ville de New York à l'occasion d'événements gratuits dans toute la Ville. Tout cycliste devrait porter un casque pour assurer sa sécurité. Consultez le site [nyc.gov/bikesmart](https://www.nyc.gov/bikesmart) ou appelez le **311** pour trouver un événement à proximité de chez vous.

Eat Healthy, Be Active NYC est une page Facebook du Département de la santé de NYC qui fournit des astuces et des ressources sur une alimentation saine et une vie active. Pour en savoir plus, consultez la page [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/pg/eatinghealthynyc).

Les programmes **WIC** proposent souvent des cours pour vous aider à apprendre à avoir une alimentation saine et une activité physique. Dans la ville de New York, les Centres WIC de quartier gérés par Public Health Solutions sont un exemple. Pour plus d'informations, consultez le site [healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic](https://www.healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic). Consultez le site [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov) et recherchez « **WIC** » pour en savoir plus.

Open Streets du DOT de la ville de New York sont des événements qui couvrent plusieurs rues, sur plusieurs jours, et qui encouragent l'utilisation des rues comme espaces publics pour organiser des événements. Les organismes communautaires font la demande de la fermeture de rues pour un événement et proposent une programmation qui met en avant les entreprises locales et les quartiers uniques de la ville de New York. Consultez le site [nyc.gov/openstreets](https://www.nyc.gov/openstreets) ou appelez le **311** pour un complément d'information.

Le **Département des parcs et loisirs de la ville de New York (NYC Department of Parks and Recreation, NYC Parks)** accueille des événements et des activités gratuits ou abordables pour les familles dans ses sites et installations. Consultez le site [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org).

Les **centres de loisirs de NYC Parks** proposent des piscines couvertes, des salles de sport, des terrains de basket, des studios de danse et d'expression artistique, des salles de jeux et des bibliothèques, ainsi que l'accès à des programmes sportifs. L'abonnement est gratuit ou à un tarif abordable. Les personnes de 25 à 61 ans bénéficient d'une remise de 10 % sur l'abonnement avec une carte IDNYC (carte d'identité de la ville de New York). Consultez le site [nyc.gov/IDNYC](https://www.nyc.gov/IDNYC) pour découvrir comment vous inscrire afin d'obtenir cette carte d'identité gratuite. Pour des informations sur les abonnements, consultez le site [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org) et cliquez sur « **Programs** » (**programmes**), puis sur « **Membership Information** » (**informations sur les abonnements**).

Les **piscines extérieures de NYC Parks** sont gratuites et ouvertes à tous en été. Les membres des centres de loisirs de NYC Parks peuvent également bénéficier de cours de natation gratuits dans certaines piscines. Consultez le site [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org) et recherchez « **outdoor pools** » (**piscines extérieures**).

Shape Up NYC propose des cours de remise en forme gratuits, sans inscription, dans des centres répartis dans les cinq arrondissements. Il vous suffit de vous présenter pour suivre des cours de gym, yoga, pilates, zumba et bien plus encore. Consultez le site [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org) et recherchez « **Shape Up** » (**remise en forme**).



Ressources pendant et après votre grossesse

Tout le monde mérite de vivre une grossesse saine. Ces ressources peuvent apporter une aide aux personnes qui pourraient tomber enceintes, grâce à des services en matière de planning familial, d'éducation et d'accouchement. Les ressources dans cette section fournissent à tous des informations générales sur la grossesse. Les ressources avec un astérisque (*) sont actives auprès des communautés LGBTQ+ de la ville de New York.



Termes à connaître

Doula : les doulas fournissent une aide non médicale aux personnes enceintes et à leurs familles pendant la grossesse, le travail et l'accouchement, mais aussi après l'accouchement. Leur soutien aide les familles à traverser les épreuves physiques, émotionnelles et pratiques liées à la grossesse et à l'accouchement, notamment à mettre en œuvre un plan d'accouchement et l'allaitement maternel.

Healthy Start Brooklyn propose différents programmes et cours de soutien destinés aux futurs parents et aux jeunes parents qui vivent à Brooklyn. Ces programmes comprennent des informations sur la grossesse, l'accouchement, l'éducation des enfants, l'allaitement maternel, la paternité et l'adoption d'un mode de vie sain. Consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **Healthy Start** » (**débuter la vie en bonne santé**).

NYC Doula Care est une liste de programmes proposant des soins gratuits de doulas dans les cinq arrondissements. La page « Doula Care » du site internet du Département de la santé de NYC explique les différents types de doulas afin que vous trouviez celle qui vous convient le mieux. Consultez le site nyc.gov/health/doula.

Le **Partenariat infirmière-famille de la ville de New York (NYC Nurse-Family Partnership, NFP)** vous met en contact avec une infirmier(ère) personnel(le) si vous êtes enceinte de votre premier bébé. Votre infirmière répondra à vos questions et pourra vous fournir des informations et des conseils précieux afin que vous, pendant votre grossesse, et votre bébé restiez en bonne santé. Le programme NYC NFP est gratuit et est proposé à tous les parents admissibles qui attendent leur premier enfant, quel que soit leur âge, statut d'immigration ou identité de genre. Consultez le site nyc.gov/health/nfp ou envoyez un courriel à nycnfp@health.nyc.gov.

* **Planned Parenthood of Greater New York** dispense des soins abordables en matière de procréation. Le programme propose également des cours sur des thèmes tels qu'une sexualité et des relations saines. Consultez le site plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york.

* Le **Callen-Lorde Community Health Center (Centre de soins de santé communautaire Callen-Lorde)**, situé à Manhattan, Brooklyn et

dans le Bronx, propose des soins primaires complets d'affirmation de l'identité, sans jugement, des soins de santé pour les femmes, pour les personnes transgenres, des soins de santé comportementale, et bien plus, quelle que soit votre capacité à payer. Consultez le site callen-lorde.org.

Ressources spécifiques à la communauté LGBTQ+

* Le **GLMA Provider Directory** vous aide à trouver des prestataires qui accueillent les personnes LGBTQ+ dans votre quartier. Consultez le site glma.org et cliquez sur « **Find a Provider** » (**Trouver un prestataire**).

* Le **NYC Health Map** est l'outil de la Ville qui permet de trouver des prestataires bien informés sur la communauté LGBTQ+ et qui peuvent vous offrir des services de soins primaires, de soins de santé sexuelle et d'affirmation de genre. Consultez le site nyc.gov/health/map puis cliquez sur « **LGBTQ Health Services** » (Services de santé pour les LGBTQ+).

* **Outcare Health** vous aide à trouver des prestataires compétents en matière de santé des personnes LGBTQ+ dans votre quartier. Recherchez un prestataire en indiquant votre lieu de résidence et choisissez une spécialité. Pour les soins liés à une grossesse, choisissez la spécialité « **OB/GYN** ». Consultez le site outcarehealth.org/outlist.

* Le **Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center (Centre pour la communauté lesbienne, homosexuelle, bisexuelle et transgenre)** soutient les personnes afin qu'elles aient une vie saine et réussie. Le centre propose de nombreuses ressources LGBTQ+, notamment des ressources en matière de planning familial et de grossesse, telles que la fertilité et l'adoption. Consultez le site gaycenter.org/resources.



Allaitement maternel et lait maternisé

Le lait maternel contient des vitamines et des nutriments dont les bébés ont besoin pour renforcer leur système immunitaire et contribuer au développement de leur cerveau. Dans la mesure du possible, optez pour l'allaitement maternel (parfois aussi appelé l'allaitement au torse, qui est un terme non genré pour désigner une personne qui allaite, y compris les hommes transgenres, les femmes transgenres et les personnes non binaires). Afin d'obtenir un soutien pour allaiter ou vous procurer du lait maternisé, consultez les ressources suivantes.

Le **Département de la santé de NYC** propose une liste de ressources sur l'allaitement maternel et des liens vers des centres d'aide à l'allaitement. Consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **breastfeeding** » (**allaitement maternel**).

La **Leche League** propose soutien, encouragement, informations et éducation aux parents qui souhaitent allaiter. Consultez le site [llnny.org](https://www.llnny.org).

Les programmes **WIC** ont souvent des conseillers en allaitement maternel qui peuvent aider les parents qui font face à des difficultés dans ce domaine. Les programmes WIC fournissent également du lait maternisé. Consultez le site access.nyc.gov et recherchez « **WIC** » pour en savoir plus.

Le **Guide de la préparation d'un biberon en toute sécurité (Safe Formula Feeding Guide)** est une ressource qui vous guide à travers les étapes de la préparation d'un biberon de lait maternisé et qui existe en plusieurs langues. Consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **breastfeeding** » (**allaitement maternel**) et recherchez « Safe Formula Preparation Guides » (Guides pour la préparation des biberons en toute sécurité).

« **Infant Formula Feeding** » est une page du site internet des Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention), contenant des ressources pour vous aider à choisir, préparer et conserver le lait maternisé, ainsi que des informations sur les quantités et les fréquences des biberons. Consultez le site [cdc.gov](https://www.cdc.gov) et recherchez « **Infant Formula Feeding** » (**Alimentation au lait maternisé**).

Les allocations **SNAP** peuvent être utilisées pour acheter du lait maternisé. Consultez le site ny.gov/services/apply-snap.



Astuce

De nombreux hôpitaux proposent des ressources locales et parfois un soutien gratuit sur l'allaitement maternel aux nouveaux ou futurs parents. Demandez à votre hôpital s'il propose ces services ou des orientations vers d'autres services ou appelez le **311** et demandez des informations sur le programme de soutien à l'accouchement By My Side de la Ville ou le programme de visites à domicile des nouveau-nés.

Exclusion de responsabilité : cette liste n'est ni exclusive ni exhaustive. Le Département de la santé de NYC fournit ces informations pour aider les New-Yorkais à localiser des services et des informations générales, mais ne formule aucune affirmation ni n'offre aucune garantie concernant la qualité ou l'exactitude des services fournis par ces établissements identifiés.