

1. Bien vivre

a. La grossesse

Consultations

HÔPITAUX

Hôpital de Sion
Av. du Grand-Champsec 80, 1950 Sion 027 603 40 00

Hôpital du Chablais
Chemin du Grand-Chêne, 1860 Aigle 024 468 86 88

GYNECOLOGUES

Blindenbacher Hesna
Rte de Sion 71, 3960 Sierre 027 456 11 70

Choulak Mania
Rte de Sion 31, 3960 Sierre 027 456 11 12

De Quay Nicolas
Av. du Général Guisan 8, 3960 Sierre 027 455 10 10

Prêtre Michel
Av. Général-Guisan 8, 3960 Sierre 027 455 54 15

Tapparel Natacha
Av. du Rothorn 8, 3960 Sierre 027 455 71 12

Consultations d'obstétrique, Hôpital de Sion
Av. Grand Champsec 80, 1950 Sion 027 603 45 66

Albrecht Favre Eléonore
Av. du Grand-Champsec 80, 1950 Sion 027 603 42 17

Berguerand Delouche Florence
Rue des Vergers 1, 1950 Sion 027 322 04 09

Bonvin Irina
Place du Midi 29, 1950 Sion 027 321 17 87

Burgener Franz
Place du Midi 36, 1950 Sion 027 323 12 55

Combaz Nina (-Söhnchen) Rue des Condémines 5, 1950 Sion	027 480 44 60
Gaillard Marie-Claire Av. de la Gare 17a, 1950 Sion	027 322 14 55
Gay Michel Rue du Rhône 25, 1950 Sion	027 321 30 70
Huber Daniela Emanuela Av. du Grand-Champsec 80, 1950 Sion	027 603 42 16
Liberek Catherine Av. de la Gare 30, 1950 Sion	027 322 45 85
Marty François Rue du Stade 6, 1950 Sion	027 203 62 70
M'Barga Damien Rue du Pré-fleuri 2C, 1950 Sion	027 322 69 69
Plaschy Moradi Béatrice Av. du Grand-Champsec 80, 1950 Sion	027 603 42 17
Schneider Nicolas Av. du Grand-Champsec 80, 1950 Sion	027 603 42 16
Simonetti Zermatten Béatrice Rue du Stade 6, 1950 Sion	027 203 62 70
Zaugg-Bétrisey Anne Av. de la Gare 34, 1950 Sion	027 322 44 77
Consultations d'obstétrique, Hôpital de Martigny Av. de la Fusion 27, 1920 Martigny	027 603 90 56
Aymon Dominique Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny	027 603 90 90
Cirafici Rachel Rue de la Maladière 9A, 1920 Martigny	027 722 88 05
Friedli Anne Rue de la Maladière 9A, 1920 Martigny	027 722 88 05
Gotti Fabienne Rue de Plaisance 7, 1920 Martigny	027 720 41 90
Hottelier Denis	

Av. de la Fusion 27, 1920 Martigny

027 603 90 30

Savary-Rey Marie-Christine

Rue de la Maladière 9A, 1920 Martigny

027 722 88 05

SAGES-FEMMES INDEPENDANTES

Prestations proposées par les sages-femmes indépendantes :

- Suivi de grossesse physiologique en cabinet ou à domicile
- Cours de préparation à la naissance en groupe ou en individuel dont Fr 150.- sont remboursés par la LAMal
- Suivi de grossesse pathologique sur ordonnance médicale
- Accompagnement par une sage-femme indépendante jusqu'au 56^e jour après la naissance, 10 visites possibles sans ordonnance médicale, voire 16 visites dans le cas d'un premier enfant, d'une césarienne, d'une naissance multiple ou d'un enfant handicapé. En cas de complications, la sage-femme peut effectuer d'autres visites sur ordonnance médicale
- 3 consultations d'allaitement

Toutes ces consultations sont remboursées par la LAMal sans franchise.

www.sage-femme-valaisromand.ch

Bernasconi Brigitte	Sierre	079 750 48 76
Guyonneau Schaffner Emilie	Sierre	078 616 87 69
Zen-Ruffinen Françoise	Sierre	079 329 72 27
Oggier Christelle	Chalais	078 835 69 57
Salamin-Perrier Laurence	Veyras	079 700 32 42
Theytaz Aline	Niouc	079 264 24 25
Bouligand Anne-Cécile	Bramois	076 546 41 14
Conde Tebar Laura	Chandolin (Savièse)	078 721 66 42
De Witte Elke	Savièse	079 559 30 39
Fasel-Elsig Clémentine	Grimisuat	076 418 38 75
Hendrickx-Héritier Ann	Savièse	078 395 20 19
Belot Justine	Sion	027 519 00 23
Bitz-Emery Céline	Sion	078 725 28 46
Klingelege Bongard Anne	Sion	079 461 92 41

Meizoz Monney Danielle	Sion	079 484 60 82
Sintado Daniela	Sion	079 471 41 60
Ojong Duchenne Séverine	Conthey	078 853 39 79
Pasquereau Claire	Saillon	079 243 28 48
Veuthey Alexandra	Saxon	078 603 97 52
Giroud-Dorsaz Carolyn	Fully	078 607 54 59
Mabeau Isabelle	Fully	078 854 73 85
Vouilloz Pascale	Saxon	079 214 14 47
Pierroz Sonia	Charrat	079 897 13 57
Remigy-Kokoura Carol	Charrat	078 846 82 21
Bridoux Abbet Delphine	Martigny	079 769 78 09
Joost-Favre Christine	Martigny	079 623 05 62
Lonfat Floriane	Martigny	076 397 36 14
Micheli Julia	Verbier	079 562 26 16
Fusay-Lattion Marie	Liddes	079 610 58 47

Conseils, soutien et préparation à la naissance

SAGES-FEMMES INDEPENDANTES

Cf 1 a, consultations> sages-femmes indépendantes

www.sage-femme-valaisromand.ch

Préparation à la naissance dans votre langue (interprétariat)

Pierroz Sonia, sage-femme indépendante

soflo.pierroz@netplus.ch

078 897 13 57

SAGES-FEMMES DE L'HÔPITAL DE SION

Préparation à la naissance standard et en piscine

027 603 42 55

SAGES-FEMMES CONSEILLERES DE SION

Proposent des entretiens confidentiels et un accompagnement personnalisé dans toute situation de vulnérabilité (vécu difficile, isolement, fragilités émotionnelles, adolescence, violences conjugales, dépendances, diagnostic prénatal difficile, perte d'un bébé).

Gratuit, sur rdv.

Hôpital de Sion, 1950 Sion

027 603 85 18

SAGES-FEMMES CONSEILLERES DU CHABLAIS

Rattachées à Profa, proposent une consultation à toutes les femmes enceintes afin de préparer la naissance et le séjour en maternité. Elles offrent un suivi spécifique pour les situations particulières. Gratuit, sur rdv.

Hôpital du Chablais, 1860 Aigle

024 468 83 04

SIPE

SIPE, Sexualité, Information, Prévention, Education

Pour des questions concernant la grossesse, la contraception, la sexualité et des questions juridiques, sociales et financières durant la grossesse et la première année de vie de l'enfant. Entretiens confidentiels et gratuits.

Place de la Gare 10, 3960 Sierre

027 455 58 18

Av. de France 10, 1950 Sion

027 323 46 48

Av. de la Gare 38, 1920 Martigny

027 722 66 80

www.sipe-vs.ch

b. La naissance

Accouchement à l'hôpital

Hôpital de Sion

Av. du Grand-Champsec 80, 1950 Sion

027 603 40 00

Salle d'accouchement

027 603 42 00

Hôpital du Chablais

Chemin du Grand-Chêne, 1860 Aigle

024 468 86 88

Salle d'accouchement

024 468 83 00

Accouchement en maison de naissance

Suivi global de la grossesse, de l'accouchement et du retour à domicile par une sage-femme indépendante

« **Gaïa** »

Rue du Manège 63, 1950 Sion

027 203 35 55

www.gaia.ch

« **Aquila** »

079 703 12 59

Chemin du Grand-Chêne, 1860 Aigle

www.aquila-naissance.ch

Suivi précoce à domicile après l'accouchement

Cf 1.a Consultations -> sages-femmes indépendantes

www.sage-femme-valaisromand.ch

c. L'enfant de 0 à 4 ans

Conseils, soutien et orientation

INFIRMIERES PUERICULTRICES

Accompagnent les familles pour les questions touchant à l'alimentation, le développement, les soins courants et l'éducation des enfants de 0 à 4 ans. Visites à domicile et/ou consultations au Centre Médico-Social (CMS) de sa commune, Horaires sur demande et sur rendez-vous. Gratuit

www.cms-smz-vs.ch/CPE

Numéro central

0842 80 20 20

CMS Sierre

Hôtel de Ville, 3960 Sierre

027 455 51 51

www.cms-sierre.ch

Communes rattachées : Anniviers, Chalais, Chermignon, Chippis, Grône, Icogne, Lens, Miège, Mollens, Montana, Randogne, St-Léonard, Salquenen, Sierre, Venthône, Veyras

CMS Sion et environs

Av. de la Gare 28, 1950 Sion

027 324 14 28

<http://centres-medico-sociaux.ch/fr/pages/5-le-cms>

Communes rattachées : Les Agettes, Bramois, Salins, Sion, Pont -de-la-Morge, Uvrier, Veysonnaz

CMS subrégional du Coteau

1971 Grimisuat

027 399 28 10

www.grimisuat.ch/commune

Communes rattachées : Arbaz, Ayent, Champlan, Grimisuat, Savièse

CMS subrégional du val d'Hérens

Service petite enfance, 1982 Euseigne

027 281 12 91

Communes rattachées : Euseigne, Evolène, Hérémenche, Mont-Noble, St-Martin, Vex

CMS Nendaz

Service petite enfance, Rte de Nendaz 407, 1996 Basse-Nendaz

027 289 57 16

www.nendaz.org/commune

Communes rattachées : Nendaz

CMS subrégional les coteaux du Soleil

Service petite enfance, Ruelle du Collège 1, 1963 Vétroz 027 345 37 00

Commune rattachée : Vétroz

Av. de la Gare 11, 1964 Châteauneuf 027 346 46 22

Communes rattachées : Ardon, Chamoson, Conthey

CMS subrégional de Saxon

Service petite enfance, Rte du Léman 25, 1907 Saxon 027 743 63 70

Communes rattachées : Charrat, Isérables, Leytron, Riddes, Saillon, Saxon

CMS subrégional de Martigny

Service petite enfance (secrétariat) 027 721 26 74

Communes rattachées : Bovernier, Fully, Martigny-Ville, Martigny-Combe, Salvan, Trient

CMS subrégional de l'Entremont

Service petite enfance, Ecole ménagère de Montagnier, Bagnes 027 785 19 82

079 563 95 13

Service petite enfance, Ecole de Podemainge, Orsières 027 785 19 82

079 450 30 22

Service petite enfance, Bâtiment communal, Liddes 027 785 19 82

079 450 30 22

Service petite enfance, Bâtiment de la cure, Rue de l'Eglise 6, Sembrancher 027 785 19 82

079 450 30 22

Service petite enfance, Bâtiment communal, Vollèges 027 785 19 82

079 450 30 22

Accompagnement à l'allaitement

SAGES-FEMMES INDEPENDANTES

Cf 1.a Consultations> sages-femmes indépendantes

www.sage-femme-valaisromand.ch

INFIRMIERES PUERICULTRICES

Cf 1.c Conseils, soutien et orientation> infirmières puéricultrices

www.cms-smz-vs.ch/CPE

Association suisse des consultantes en lactation IBCLC

www.stillen.ch

Ligue La Lèche

Animatrice LLL en Valais

Germanier Francine

079 724 46 67

www.lalecheleague.ch

Promotion à l'allaitement maternel

Pédiatrie

HÔPITAUX

Hôpital de Sion

Av. Grand-Champsec 80, 1950 Sion

027 603 40 00

Pédiatrie (urgences)

027 603 41 60

PEDIATRES

Beaud Zuffrey Carine

Av. Mercier de Molin 9, 3969 Sierre

027 455 54 54

Indermauer Sabine

Av. des Alpes 21, 3960 Sierre

027 455 54 52

Tabin René

Av. du Général-Guisan 30, 3960 Sierre

027 455 05 05

Wehrli Ursula

Av. du Général-Guisan 30, 3960 Sierre

027 455 05 05

Barras-Gaillard Marie-Hélène

Rue de la Dixence 8, 1950 Sion

027 323 30 80

De Kalbermatten Dominique

Rue du Stade 6, 1950 Sion

027 203 66 33

Dubuis Delphine

Rue des Aubépines 3, 1950 Sion

027 322 50 00

Evéquozy Béatrice

Rue de Lausanne 20, 1950 Sion

027 322 38 91

Hiroz Tracchia Scilla

Rue du Stade 6, 1950 Sion

027 203 66 33

Hürlimann Nicollier Catharina

Rue de la Dixence 8, 1950 Sion

027 323 30 80

Imhof Marlen

Rue des Champs-de-Tabac 12, 1950 Sion

027 322 67 11

Lorenz Eric

Rue de Condémines 9, 1950 Sion

027 322 63 93

Martinez Soriano Juan Manuel Rue du Stade 6, 1950 Sion	027 203 66 33
Tschopp Moix Vanessa Rue des Aubépines 3, 1950 Sion	027 322 50 00
Voyame Joëlle Rue de Lausanne 20, 1950 Sion	027 322 38 91
Wallach Marjorie Rte de Saxon 8, 1913 Saillon	027 744 33 22
Blond Marie-Hélène Place Centrale 2A, 1920 Martigny	027 321 12 14
Casolini De Stefano Cinzia Av. du Grand-St-Bernard 28, 1920 Martigny	027 721 65 65
Gaillard Claudia Rue des Petits-Epineys 19C, 1920 Martigny	027 723 50 60
Gehrke Thomas Av. de la Fusion 27, 1920 Martigny	027 603 90 84
Riand Françoise Rue de la Poste 7, 1920 Martigny	027 722 10 77
Salomon Jean-Wilfrid Rue du Grand-Verger 14, 1920 Martigny	027 722 14 34

Informations aux parents

« Message aux parents » de Pro Juventute

Brochures, informations régulières sur des thèmes adaptés à l'âge de l'enfant, de la naissance à 6 ans

Bureau de la Suisse romande 021 622 08 10

Conseil aux parents, de jour et de nuit, frais téléphoniques habituels, aucun frais supplémentaire n'est facturé 058 261 61 61

Les conseils en ligne sont aussi possibles

www.projuventute.ch

Parents écoute

Permanence téléphonique, rencontre individuelle et groupe de parole. Ecoute, soutien éducatif, informations et conseils.

Av. de la Gare 5, 1950 Sion 027 322 55 55

Pipad'es

Programme de prévention des accidents domestiques 0-5 ans
www.pipades.ch

Informaternité

Etre enceinte au travail, vos droits sur votre lieu de travail

Info ligne

<http://www.informaternite.ch>

LIENS

www.cms-smz-vs.ch

www.formation-des-parents.ch

www.parent.ch

www.perinatalite-valais.ch

www.profamilia.ch

www.superpapa.ch

www.valaisfamily.ch

www.babyguide.ch

www.sagefemme.ch

www.jeunesparents.ch

www.espacejammu.com

www.at-lier-valais.ch

www.infoscontraception.ch

<http://edu.ge.ch/drupal/bebe-aime-bouger>

2. Vivre en collectivité

a. Accueil enfants/parents

Espace de rencontre et de jeu pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte, gratuit

Le Haricot Magique

Centre commercial le Manoir- 1^{er} étage
Place du Manoir, 1920 Martigny

079 256 27 29

Haut comme trois pommes

Dans les locaux du jardin d'enfant « Les P'tits Génies » à la Place du Scex 9, 1950 Sion

027 324 14 30

La Maison Soleil

Av. des Ecoliers 13, 3960 Sierre
www.lamaisonsoleil.ch
lamaisonsoleil@gmail.com

b. Garde d'enfants

Concerne les nurseries, les crèches, les garderies, les jardins d'enfants, les unités d'accueil pour les écoliers (UAPE) et les accueillantes en milieu familial (mamans de jour).

Les réseaux régionaux d'accueil de jour des enfants comprennent des structures d'accueil collectif préscolaire et parascolaire et des structures de coordination de l'accueil par les mamans de jour.

Les parents peuvent obtenir les renseignements relatifs à leur lieu d'habitation en consultant la liste des structures d'accueil classées par district sur le site :
www.vs.ch/scj > structures accueil> par district

Accueil collectif de jour en structure

NURSERIES ET CRECHES

Accueil à la journée avec possibilité de repas

District de Sierre

Communes : Chalais, Chermignon, Chippis Grône, Icogne, Lens, Miège, Mollens, Montana, Randogne, St-Léonard, Sierre, Venthône, Veyras, Anniviers

Fleurs des Champs (dès 3 mois)	Crans-Montana	027 481 23 67
La Fontaine (dès 3 mois)	St-Léonard	027 203 38 29
Les Jasmins (dès 3 mois)	Chalais	027 458 58 20
L'Europe (dès 3 mois)	Sierre	027 452 26 00
Structure d'Anniviers (dès 3 mois)	Vissoie	027 476 15 12

Croc'Soleil (dès 18 mois)	Chermignon d'en bas	027 481 23 67
La Marelle (dès 18 mois)	Grône	027 458 24 70
La Ruche (dès 18 mois)	Veyras	027 455 29 67
Les P'tilapons (dès 18 mois)	Venthône	027 565 71 97
Trait d'Union (dès 18 mois)	Chippis	079 842 27 77

District de Sion

Communes : Arbaz, Grimisuat, Savièse, Sion, Veysonnaz

La Pouponnière valaisanne (dès 3 mois)	Sion	027 322 15 66
Snoopy (dès 3 mois)	Savièse	027 396 11 38
Tibleck (dès 3 mois)	Grimisuat	027 398 76 80
Croque Lune (dès 18 mois)	Sion	027 203 53 80
Gribouille (dès 18 mois)	Salins	079 298 35 27
La Bricoline (dès 18 mois)	Veysonnaz	027 565 94 64
Pirouette (dès 18 mois)	Sion	027 203 42 08
Pré-Fleuri (dès 18 mois)	Sion	027 324 14 35

District d'Hérens

Communes : Agettes, Ayent, Evolène, Hérémence, St-Martin, Vex, Mont-Noble

Aladin (dès 3 mois)	Evolène	027 283 30 33
Naftaline (dès 3 mois)	Ayent	027 399 30 60
Nurserie et crèche de Mont Noble (dès 3 mois)	Nax	027 585 37 00
Nurserie et crèche de St Martin (dès 3 mois)	St-Martin	027 281 22 69
Les Petits Bacounis (dès 18 mois)	Vex	027 207 52 60

District de Conthey

Communes : Ardon, Chamoson, Conthey, Nendaz, Vétroz

La Cigogne (dès 3 mois)	Vétroz	027 346 17 11
Le Petit Monde (dès 3 mois)	Chamoson	027 306 22 15
Les P'tits Loups (dès 3 mois)	Conthey	027 346 13 30
La Farandole (dès 18 mois)	Ardon	027 306 10 17
La Marelle (dès 18 mois)	Conthey	027 346 47 60
Le Nid (dès 18 mois)	Vétroz	027 346 17 11
Le Petit Bec (dès 18 mois)	Haute-Nendaz	027 289 57 51

District de Martigny

Communes : Bovernier, Charrat, Fully, Isérables, Leytron, Martigny-Combe, Martigny, Riddes, Saillon, Saxon, Trient

Coordinatrice pour la ville de Martigny (pour ces structures: La nurserie, Les Colombes, Les Galopins, Les Gavroches)		027 721 26 87
La Charade (dès 18 mois)	Charrat	027 746 17 75
La Nurserie (dès 3 mois)	Martigny	027 565 61 06
Scoubidou (dès 3 mois)	Martigny-Croix	027 723 23 21
Abricopain (dès 18 mois)	Saxon	027 744 34 89
La Toupie (dès 18 mois)	Riddes	027 306 96 00
Le 9A (dès 18 mois)	Martigny	027 558 85 18

Les Colombes (dès 18 mois)	Martigny	027 722 26 36
Les Galopins (dès 18 mois)	Martigny	027 721 24 39
Les Gavroches (dès 18 mois)	Martigny	027 565 64 62
Les Minivouipes (dès 18 mois)	Les Valettes	027 722 21 78
Les Tapagoilles (dès 18 mois)	Saillon	027 744 44 10
Pouce (dès 18 mois)	Fully	027 746 22 09
Soleil Bleu (dès 18 mois)	Fully	027 746 10 35

District d'Entremont

Communes : Bagne, Bourg-St-Pierre, Liddes, Orsières, Sembrancher, Vollèges

Les Maïnoz (dès 18 mois)	Vollèges	027 785 25 31
Le Mayen des Crouès (dès 18 mois)	Verbier	027 772 12 66
Les Moussaillons (dès 18 mois)	Le Chable	027 776 14 11

GARDERIES

Accueil à la demi-journée, sans possibilité de repas (18 mois-6 ans)

La Récré	Sion	027 321 27 63
L'île aux enfants	Martigny	027 723 15 39
Pamplemousse	Martigny	027 722 54 71
P'tit Bouchon	Leytron	027 305 10 07

JARDINS D'ENFANTS

Accueil de quelques heures, sans repas (3 à 6 ans)

Chantons la joie	Sion	027 322 94 74
Graines de Curieux	Sion	027 323 19 19
Le Ratamiaou	Orsières	079 370 85 45
Les P'tits Génies	Sion	079 740 10 70
Milou	Sion	027 323 38 75
Snoopy	Savièse	027 396 11 38
Spielgrippe Coccinelles	Sion	079 739 09 80

Accueil de jour en milieu familial

District de Sierre

APAC de Sierre, Association des Parents d'Accueil du district de Sierre 027 452 26 00

District de Sion

Le Cartable 079 870 47 75

District d'Hérens

ARPAC 027 398 47 48

District de Conthey

« **Les coteaux du soleil** » 027 345 37 09

District d'Entremont
APAJ d'Entremont 027 785 21 80

District de Martigny
Le Coucou (Martigny) 027 721 28 30
Planète enfants (Fully) 027 747 11 90
« Réseau de Parents d'accueil » (Saxon) 079 368 97 71

Jeunes filles au pair

Ecole Didac 021 312 03 90
www.didac-aupair.ch

Pro Filia 021 323 77 66
www.profilia.ch

Baby-sitting

Croix-Rouge Valais
www.croix-rouge-valais.ch 027 322 13 54

Site permettant de trouver une baby-sitter dans sa région
<https://babysitting24.ch/fr>

Garde d'enfants malades ou accidentés à domicile

Croix-Rouge Valais 027 322 13 54
GED, Service de garde d'Enfants Malades 079 796 02 07

Garde d'enfants de parents malades ou en situation de crise aigüe

Croix-Rouge Valais 027 322 13 54
Service Parents-secours 079 796 02 07

c. Pédibus

Ensemble à pied à l'école
www.pedibus.ch

3. Loisirs et bonnes adresses

a. Cours et conférences

FSFP, Fédération Suisse pour la Formation des Parents
(Conférences, animations variées)
www.formation-des-parents.ch

Samaritains
(Urgences chez les petits enfants)
www.assvr.ch

b. Bibliothèques et médiathèques

Prêt de livres, DVD, CD, partitions...
www.bibliovalais.ch/valais

c. Ludothèques

Prêt de jouets, cotisation annuelle et modeste coût pour chaque emprunt
<http://www.ludovalais.ch>

d. Magasins de seconde main

Caritas
Av. de Loèche 19, 1950 Sion 027 323 35 02
www.caritas-valais.ch

Créature
Av. du Ritz 31, 1950 Sion 027 322 41 76

Créature
Rue du Léman 12, 1920 Martigny 027 723 24 14

Emmaüs
Rte de Riddes 51, 1950 Sion 027 203 33 20
<http://www.communaute-emmaus-sion-brocante.ch/fr>

La Coccinelle
Rue maison de Commune 1, 1926 Fully 079 785 90 07
www.boutique-coccinelle.ch

Le Chat Malo
Rue Fleurie 8, 1908 Riddes 079 467 73 81
www.lechatmalo.ch

Le Monde d'Angèle
Rue de Lausanne 73, 1950 Sion
www.lemondedangele.ch

079 662 68 84

e. Idées d'activités parents-enfants

Massage pour bébé

Portage

Gym mère-enfants (dès 2 ans environ)

Les bébés nageurs

Yoga pour femmes avec présence de bébé

Association signe avec moi (Communiquer avec son enfant avant la parole)

Contes avec les tout-petits

Spectacles pour enfants

4. Difficultés

a. Aide aux familles

Services sociaux

Soutien des familles par des assistants sociaux pour toutes les démarches administratives, sociales et financières

Numéro central 0842 80 20 20

CMS Sierre

Hôtel de Ville, 3960 Sierre 027 455 51 51

www.cms-sierre.ch

Communes rattachées : Anniviers, Chalais, Chermignon, Chippis, Grône, Icogne, Lens, Miège, Mollens, Montana, Randogne, St-Léonard, Salquenen, Sierre, Venthône, Veyras

CMS Sion et environ

Av. de la Gare 21, 1950 Sion 027 324 14 12

Communes rattachées : Les Agettes, Salins, Sion, Veysonnaz

CMS subrégional du Coteau

Route de Savièse 3A, CP 50, 1971 Grimisuat 027 399 28 10

www.grimisuat.ch/commune

Communes rattachées : Arbaz, Ayent, Grimisuat, Savièse

CMS subrégional du val d'Hérens

1982 Euseigne 027 281 12 91

Communes rattachées : Evolène, Hérémence, Mont-Noble, St-Martin, Vex

CMS Nendaz

Route de Nendaz 365, 1996 Basse-Nendaz 027 289 57 12

www.nendaz.org/commune

Commune rattachée : Nendaz

CMS subrégional les coteaux du Soleil

Ruelle du Collège 1, CP 48, 1963 Vétroz 027 345 37 00

Communes rattachées : Ardon, Chamoson, Conthey, Vétroz

CMS subrégional de Saxon

Rue du Léman 25, 1907 Saxon 027 743 63 70

Communes rattachées : Charrat, Isérables, Leytron, Riddes, Saillon, Saxon

CMS subrégional de Martigny

Rue d'Octodure 10b, 1920 Martigny 027 721 26 94

Communes rattachées : Bovernier, Fully, Martigny-Ville, Martigny-Combe, Salvan, Trient

CMS subrégional de l'Entremont

Rue de l'Eglise 6, 1933 Sembrancher

Communes rattachées : Bagnes, Bourg-St-Pierre, Liddes, Orsières, Sembrancher, Vollèges

027 785 16 94

Caritas Valais

Rue de Loèche 19, 1950 Sion

www.caritas-valais.ch

027 323 35 02

Services socio-éducatifs

AEMO, Action Educative en Milieu Ouvert

Propose un accompagnement éducatif dans le milieu de vie des enfants et de leur famille, pour aider à surmonter des difficultés résultant de leur situation familiale, sociale et scolaire. Cette prestation est remboursée sur mandat.

Av. de la Gare 5, 1950 Sion

www.aemo-valais.ch

027 323 42 40

Service cantonal de la jeunesse (SCJ)

Av. du Ritz 29, 1950 Sion

www.vs.ch Accueil > formation et sécurité > service cantonal de la jeunesse

027 606 48 25

- **CDTEA**, Centre pour le Développement et la Thérapie de l'Enfant et de l'Adolescent / psychologues, psychomotriciens, logopédistes
- **OEI**, Office Educatif Itinérant du Valais
Soutien aux parents dans leur travail éducatif d'un enfant avec un retard, un handicap ou certaines difficultés
- **OPE**, Office pour la Protection de l'Enfant

Aides et soins à domicile

Soutien par des infirmières et/ou des aides familiales pour les activités quotidiennes

Cf 4.A Services sociaux

www.cms-smz-vs.ch

Associations d'entraide

Réseau entraide Valais

Plateforme collaborative qui coordonne les différentes ressources institutionnelles et associatives valaisannes pour répondre à toute situation de détresse (précarité, isolement, etc).

www.revs.ch

Sion solidaire

Inventaire des différents acteurs socio-caritatifs

www.sionsolidaire.ch

Aide téléphonique pour les enfants et les jeunes

Appel anonyme et gratuit, envoi sms possible

147

www.147.ch

Antenne Sida Valais Romand

www.sida-vs.ch

027 329 04 23

Association de parents de jumeaux, triplés et plus

www.jumeaux.com

Association des adoptés et adoptants

www.adopte.ch

Association de familles monoparentales et recomposées

www.afmr.ch

Association Jeunes Parents

Soutien aux parents adolescents (tarif national)

0842 110 110

www.jeunesparents.ch

CIO, Centre d'information et d'orientation professionnelle

Rue de la Bonne-Eau 18, 3960 Sierre

027 606 95 40

Av. de France 23, 1950 Sion

027 606 45 09

Rue du Collège 5, 1920 Martigny

027 606 95 20

Fonds Mimosa

Fonds destinés exclusivement à des enfants et des adolescents issus de familles aux revenus modestes vivant en Valais, confrontés à des difficultés sociales et financières.

Croix-Rouge districts Sierre et Sion

027 322 13 54

Croix-Rouge district Martigny

027 721 26 80

Homoparentalité

www.association360.ch/homoparents

La main tendue

Permanence 24h/24h, anonyme

143

<http://valais.143.ch>

« Né trop tôt »

Association pour les enfants prématurés

www.netroptot.ch

Parents écoute

Permanence téléphonique, rencontre individuelle et groupe de parole. Ecoute, soutiens éducatif, informations et conseil.

Av. de la Gare 5, 1950 Sion

027 322 55 55

Pro Juventute :

Aide aux jeunes et familles dans le besoin (loisirs, projets pour les enfants, etc)
Districts Sion/Hérens/Conthey 079 379 12 59
District Sierre 079 686 90 15
District Martigny 079 504 96 02

www.projuventute-vs.ch

SOS Futures Mères

Soutien aux futures mères et mères
Rue du Rhône 26, 1950 Sion 027 322 12 02
Rue de la Délèze 8 1920 Martigny
Av. Max Hubert 12, 3960 Sierre

www.sos_futures_meres_valais_central.ch

SOS Papa

Permanence téléphonique 0848 49 50 51

www.sospapas.ch on trouve aussi le Valais facilement

Aides alimentaires

Accueil Hôtel-Dieu

Repas de midi pour 5.- (10H-16H)
Av. de la Gare 14, 1950 Sion 027 323 89 15

Caisses Vertes

Aide alimentaire aux familles qui sont dans le besoin
Parking d'Emmaüs
Rte de Riddes 51, 1950 Sion 079 342 92 70

www.lescaissesvertes@gmail.com

Cartons du Cœur

Distribution de denrées alimentaires, de produits d'hygiène et de ménage de première nécessité aux personnes dans le besoin
1920 Martigny 079 310 55 52

La Maison du Cœur- Les paniers du cœur

Service de coiffure gratuit, distribution de nourriture, accueil d'urgence de personnes dans la détresse
Av. de France 66, 1950 Sion 027 322 22 37

Restos du Cœur

1950 Sion 027 322 22 37

www.restosducoeur-sion

Tables du Rhône

Uniquement sur demande aux CMS 079 212 74 18

www.tablesdurhone.ch

Consultations conjugales et familiales

AS'TRAME

Fondation de soutien aux enfants et aux adultes
(Séparation, divorce, deuil, maladie)

079 426 30 71

www.astrame.ch

Point Rencontre

Offre un lieu d'accueil et un accompagnement favorisant le maintien ou la reprise de la relation entre un enfant et le parent avec lequel il ne vit plus quotidiennement. Il aide aussi à maintenir les liens entre les parents naturels et leurs enfants placés en famille d'accueil.

Rue de Gravelone 3, 1950 Sion 2

027 322 25 00

www.pointrencontre.ch

SIPE, Consultations conjugales

Place de la Gare 10, 3960 Sierre

027 455 58 18

Av. de France 10, 1950 Sion

027 323 46 48

Avenue de la Gare 38, 1920 Martigny

027 722 66 80

www.sipe-vs.ch

TELME

Soutien psychologique pour les jeunes et les parents

027 324 24 15

Ligne d'aide pour les parents

058 261 61 61

Ligne d'aide pour les jeunes

147

www.telme.ch

b. Aide aux immigrés

Brochure :

« Notre enfant » de Pro Juventute (de 0 à 6 ans)

Brochures complémentaires destinées aux parents parlant une langue étrangère (disponible dans sept langues : albanais, turc, tamoul, bosniaque-croate-serbe, portugais, espagnol et anglais, respectivement en combinaison avec l'allemand ou le français)

Bureau de la Suisse Romande

021 622 08 10

www.projuventute.ch

Services sociaux et d'entraide :

Appartenances

Centre femmes, Consultations, Traductions

021 341 12 50

www.appartenances.ch

AVIC, Association valaisanne d'interprétariat communautaire

027 322 19 30

www.interpretavic.ch

Croix-Rouge Valais

Rue de Chanoine Berchtold 10, 1950 Sion

027 322 13 54

CSI, Centre Suisses-Immigrés Valais

Permanence juridique, Activités d'intégration

Rue de l'Industrie 10, 1950 Sion

027 323 12 16

Espace Interculturel Sierre

Rue Monderèche 7, 3960 Sierre

027 455 32 76

www.espacesierre.ch

SSI, Fondation Suisse du Service Social International

Consultations pour couples binationaux, Genève

022 731 68 31

Cours de français

Association Lire et Ecrire

Cours pour personnes parlant déjà le français mais ne sachant pas l'écrire. 50.- par mois.

Av. de la Gare 5, 1950 Sion

027 321 22 77

Cours de français, Martigny

Renseignements et inscriptions

027 721 22 59

www.martigny.ch

Croix-Rouge

027 322 13 54

CSI, Centre Suisses-Immigrés Valais

027 323 12 16

Espace Interculturel Sierre

Rue Monderèche 7, 3960 Sierre

027 455 32 76

www.espacesierre.ch

OSEO, Oeuvre Suisse d'Entraide Ouvrière

Cours de français et d'intégration, pour femmes uniquement (+ quelques places en garderie pour enfants non scolarisés), gratuit

Rue de la Dixence 8, 1950 Sion

027 329 80 20

www.oseo-vs.ch

Université populaire

Cours de français, débutants et moyens, payant

Voir dans sa commune

c. Pédopsychiatrie

Traitement des troubles relationnels parents/enfants et des problèmes de développement psychologique de l'enfant dès la naissance (sommeil, alimentation, pleurs...)

Service de pédopsychiatrie du Valais romand 24h/24h	0800 012 210
Achard-Guenat Anne Rue de la Dixence 13, 1950 Sion	027 322 34 13
Cesalli Séverine Av. de la Gare 5, 1920 Martigny	027 722 10 29
Curatolo Wilk Maria-Emanuela Place du Midi 30, 1950 Sion	027 322 66 85
Grange Fabienne Av. du Midi 3, 1950 Sion	027 322 44 91
Michlig-Jacquier Nathalie Av. du Midi 3, 1950 Sion	027 322 44 92
Morard-Dubey Anne Rte de Gravelone 8, 1950 Sion	027 321 38 21
Péquignot Laurence Rue de Conthey 54, 1963 Vétroz	027 398 21 00
Revaz Sarah Rue du Pré-d'Amédée 13, 1950 Sion	027 323 77 73
von Roten Karin Rue du Pré-d'Amédée 13, 1950 Sion	027 323 77 71
Tavelli Elena Rue de la Dixance 13, 1950 Sion	027 322 34 14

d. Psychologie, logopédie, psychomotricité

Service Cantonal de la Jeunesse (SCJ)

Cf 4.a Services socio-éducatifs

e. Enfants malades

Garde d'enfants malades

Croix-Rouge Valais	027 322 13 54
Service de garde d'Enfants Malades	079 796 02 07

Enfants confrontés à une longue maladie ou au HIV/Sida

AS'TRAME

Fondation de soutien spécialisée dans l'accompagnement des enfants et de leur famille fragilisée par une rupture de liens (deuils, séparation des parents, maladies graves)

www.astrame.ch

079 426 30 71

Antenne Sida Valais romand

www.sida-vs.ch

027 329 04 23

ARFEC, Association Romande des Familles d'Enfants Cancéreux
Antenne Valaisanne

027 722 90 76

Le P.A.S

Soutien aux enfants face à la maladie et au deuil

www.lepas.ch

f. Enfants handicapés

Le Baluchon

Accompagnement socio-éducatif pour des enfants et adolescents en situation de handicap physique ou mental (dès 4 ans si l'enfant n'est plus suivi par l'OEI)

Ch. des Frênes 27, 1927 Chemin

027 722 89 63

www.baluchon.ch

Emera

Service social pour les personnes en situation de handicap (soutien financier et administratif)

Av. de la Gare 3, 1951 Sion

027 329 24 70

www.emera.ch

Insieme

Association valaisanne de parents de personnes handicapées mentales

www.insieme-vs.ch

OEI, Office Educatif Itinérant

Cf 4.A services socio-éducatifs

g. Consultations juridiques et financières

Allocations familiales CIVAF

Av. Pratifori 27, 1950 Sion

027 324 94 10

www.civaf.vs.ch

FRC, Fédération Romande des Consommateurs Permanence www.frc.ch	0900 575 105
Info Budget Etablir un budget et évaluer les risques d'endettement	0840 432 100
Informaternité Etre enceinte au travail, vos droits sur votre lieu de travail Info ligne http://www.informaternite.ch	
Office de Protection des travailleurs Permanence	027 606 74 00
Permanence juridique des avocats valaisans Av. de la Dent Blanche 8, 1950 Sion	027 323 03 23
SIPE, Sexualité Information Prévention Education Cf 1. A conseils, soutiens et préparation à la naissance	
<i>h. Dépendances</i>	
AA, Alcooliques Anonymes Permanence en Valais www.aasri.org	0848 848 846 079 353 75 69
Addiction Valais Av. Général Guisan 2, 3960 Sierre Rue du Scex 14, 1950 Sion Rue d'Octodure 10, 1920 Martigny www.addiction-valais.ch	027 456 22 77 027 327 27 00 027 721 26 31
AL-ANON/ALATEEN Groupe d'entraide pour les familles et amis des alcooliques www.Al-Anon.ch	0848 848 843
Prévention de la fumée passive www.cipretvalais.ch	
SOS Alcool www.stop-alcool.ch	0848 805 005
Stop-Tabac www.stop-tabac.ch	0848 000 181

i. Violences

Association Romande Vivre Sans Violence

Information, discussion sur la violence dans le couple

www.violencequefaire.ch

Site sur lequel on peut parler de l'amour et du respect entre jeunes

www.comeva.ch

Centre de Consultation LAVI, Loi sur l'Aide aux Victimes d'Infractions

Av. de Pratifori 27, 1950 Sion

027 323 15 14

Espas-info: Soutien et prévention pour les personnes concernées par les abus sexuels.

Ruelle du midi 10, 1950 Sion

0848 515 000

www.espas.info

Foyer Aurore

Foyer d'accueil pour les femmes, mères et leurs enfants victimes de violences conjugales

Permanence 24h/24h

027 323 22 00

Le point du jour

Lieu d'accueil qui s'adresse à toute personne victime de violences domestiques (avec ou sans enfants) en situation de détresse

www.pointdujour.ch

027 723 20 03

L'EssentiElles

Fondation qui soutient, accompagne et propose une aide dans la recherche d'hébergement des victimes en situation de violences conjugales en Valais

www.lessentielles.ch

079 320 98 70

Patouch

Association romande de prévention de la violence envers les enfants

Ch. de la piscine 10, 1950 Sion

079 230 62 69

www.patouch.ch

*j. Deuil***AGAPA, Suisse Romande**

Association des groupes d'accompagnement, perte de grossesse, abus maltraitances, négligences

CP 138, 1752 Villars-sur-Glâne 1

026 424 02 22

Association vivre son deuil

www.vivresondeuil-suisse.ch

AS'TRAME, Fondation de soutien aux enfants et aux adultes

(Séparation, divorce, deuil, maladie)

079 426 30 71

www.astrame.ch

Deuil périnatal en valais

www.deuilperinatal.ch

Dis no

Association qui a pour but de promouvoir ou aider toute action dans le sens de la prévention de la violence et des abus sexuels envers les enfants.

www.disno.ch

Pars pas

Groupe de soutien valaisan pour les personnes endeuillées suite à un suicide

www.parspas.ch

027 321 21 21

Sids Suisse

Section romande Grange-Canal 7, 1208 Genève

Mort subite du nourrisson

www.sids.ch (en allemand)

022 736 84 61

5. Relations avec les pouvoirs publics

a. Secrétariat à l'égalité et à la famille

Secrétariat à l'égalité et à la famille
Rue du Pré d'Amédée 2, 1951 Sion
www.vs.ch/famille

027 606 21 20

b. Etat civil

Pour toute question concernant les droits de filiation, de reconnaissance en paternité et l'acte de naissance, s'adresser à l'Administration communale de son domicile

c. Aide financière

Caisse de compensation du canton du Valais

- Réduction des primes d'assurances maladies, fond cantonal et allocations familiales
- Prestations complémentaires de l'assurance invalidité

Av. de Pratifori 22, 1950 Sion

027 324 91 11

Rente de veuve et d'orphelin

S'adresser à l'administration communale de son domicile

d. Aides juridiques

Caritas Valais, Service juridique
Rue de Loèche 19, 1950 Sion

027 323 35 02

Guide d'informations socio juridiques
www.guidesocial.ch

e. Recherche en paternité

S'adresser à l'APEA de sa commune de domicile pour les démarches administratives

Hôpital de Sion
Service de médecine légale à l'hôpital de Sion
(Expertise de filiation)

027/ 603 47 14

f. Reconnaissance en paternité

S'adresser à l'office d'Etat Civil de la commune de son domicile

h. Conflits familiaux, séparation, divorce

Conflits familiaux

APEA, Autorité de Protection de l'Enfant et de l'Adulte (ancienne chambre pupillaire)
S'adresser à la commune de son domicile

Point Rencontre

Cf 4.A consultations conjugales et familiales

SIPE, Sexualité Information Prévention Education

Cf 4.A consultations conjugales et familiales

Séparation, divorce

Association valaisanne de médiation

Espace des remparts 8, 1950 Sion

www.avdm.ch

078 649 66 74

Tribunal du district de Sierre

Av. du Rothorn 2, 3960 Sierre

027 607 82 00

Tribunal du district de Sion

Rue Mathieu-Schiner 1, 1950 Sion

027 606 54 40

Tribunal des districts d'Hérens-Conthey

Rue Mathieu-Schiner 1, 1950 Sion

027 606 54 20

Tribunal des districts de Martigny et Saint-Maurice

Hôtel de Ville 1, 1920 Martigny

027 607 81 40

ORAPA, Office de Recouvrement et d'Avance des Pensions Alimentaires

Rue des Vergers 2, 1950 Sion

027 606 48 90

i. Adoption

Service cantonal de la jeunesse

- **OPE**, Office pour la Protection de l'Enfant

Av. du Ritz 29, 1950 Sion

027 606 48 40

j. Permis de séjour

Service de la population et des migrations

Autorisation de séjour

Av. de la Gare 39, 1950 Sion

027 606 55 8

6. Urgences

Police	117
Pompiers	118
Urgences médicales et ambulances	144
Empoisonnement	145
Médecins de garde	0900 144 033
Dentistes de garde	0900 558 143
Pharmacies de garde	0900 558 143
Hôpital de Sion	
Av. du Grand-Champsec 80, 1950 Sion	027 603 40 00
Hôpital du Chablais	
Chemin du Grand-Chêne, 1860 Aigle	024 468 86 88