

Faites vos comptes

Le montant de vos économies augmentera rapidement.

Faites-vous une cagnotte. Pour chaque jour passé sans fumer, mettez l'équivalent de l'argent habituellement dépensé dans l'achat de vos cigarettes dans cette cagnotte. Récompensez-vous d'avoir arrêté de fumer pendant une semaine, un mois ou un an avec la somme économisée !

Conseils pour faire face aux facteurs déclencheurs :

- **Vous vous ennuyez ?** Trouvez un nouveau passe-temps ou faites de l'exercice. L'activité physique est excellente pour votre santé et peut vous aider à réduire votre envie de fumer.
- **Vous avez faim ?** Mangez un en-cas sain ou buvez de l'eau.
- **Vous venez de finir un repas ?** Brossez-vous les dents dès que vous avez fini de manger. Allez vous promener.
- **Vous voulez faire une pause pendant votre journée de travail ?** Étirez-vous. Allez faire quelques pas. Parlez à un(e) collègue.
- **Vous ressentez de la nervosité, du stress ou de l'anxiété ?** Essayez une technique de relaxation comme la respiration profonde. Appelez un(e) ami(e).
- **Les gens fument autour de vous ?** Rendez-vous dans des lieux où il est interdit de fumer. Dites à vos amis que vous essayez d'arrêter.
- **Vous éprouvez encore des difficultés ?** Ne vous battez pas seul(e). Envoyez « Well » par SMS au 65173 ou appelez le 888 692 9355 pour parler gratuitement à un conseiller en santé mentale en toute confidentialité.

Ressources

Parlez à votre médecin des possibilités de soutien médicamenteux et psychologique.

La plupart des assurances maladie, y compris Medicaid, couvrent les services qui vous aideront à arrêter de fumer.

Procurez-vous un kit gratuit de médicaments pour arrêter de fumer ou parlez à un conseiller antitabac.

Rendez-vous sur nysmokefree.com. Appelez le 866 697 8487 ou le 311.

Consultez d'autres ressources.

Visitez nyc.gov et recherchez « NYC Quits » (NYC sans tabac).



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION
NYC HelpMeQuit
DÈS AUJOURD'HUI !

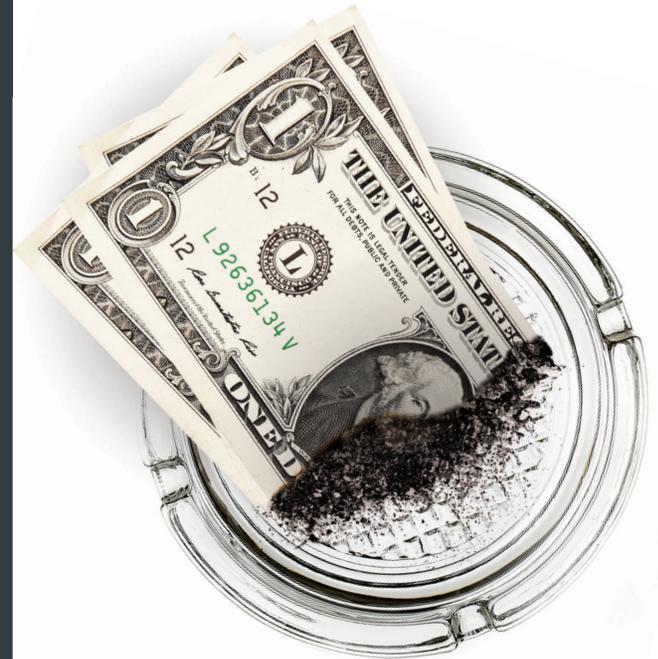
Téléchargez la nouvelle application **NYC HelpMeQuit** dans l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

Consultez le site nyc.gov et recherchez « **Health Map** » (Plan de santé) afin de trouver les programmes d'aide pour arrêter de fumer.

Consultez [facebook.com/nycquits](https://www.facebook.com/nycquits).

ARRÊTEZ DE FUMER POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Qu'y a-t-il dans votre cendrier ?



Combien le tabac vous coûte-t-il ?

Dans la ville de New York, un paquet de cigarettes coûte plus de 13 dollars. Même si vous ne fumez que quelques cigarettes par jour ou si vous ne fumez pas tous les jours, vos dépenses en tabac s'accumulent.

Au lieu de regarder votre argent partir en fumée, dépensez-le dans des articles ou des choses dont vous avez besoin ou que vous souhaitez vous offrir.

Qu'y a-t-il dans votre cendrier ?

Voyez combien d'argent vous pourriez économiser si vous arrêtiez de fumer.



		Vous économiserez en		
		une semaine	un mois	une année
Si vous fumez	un paquet par semaine	13 dollars Un nouveau livre 	52 dollars Le déjeuner d'une semaine de travail 	676 dollars Des courses alimentaires pour environ deux mois 
	un demi-paquet par jour	46 dollars Une soirée au cinéma pour deux personnes 	195 dollars Un abonnement annuel Citi Bike et un casque neuf 	2 373 dollars La facture de téléphone portable de toute la famille pendant un an 
	un paquet par jour	91 dollars Un abonnement annuel à un musée 	390 dollars Soixante-dix tickets de métro aller-retour 	4 745 dollars Un(e) baby-sitter une fois par semaine pendant un an 
	deux paquets par jour	182 dollars Deux places pour un spectacle à Broadway 	780 dollars Deux billets d'avion aller-retour pour un vol moyen-courrier 	9 490 dollars Les frais d'inscription d'une année à l'université CUNY, avec les livres et un ordinateur portable 