

NYC Quits Kit

Arrêter de fumer est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé.



▶ Informations en français
à partir de la page 08



New York State Smokers' Quitline
1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) www.nysmokefree.com

NYC
Health

► **Table of Contents**

Introduction	1
Nicotine Patch and Nicotine Gum	2
Lozenge Use Instruction Sheet	3
Common Questions	3
Five Reasons to Quit	4
Health Benefits over Time	5
Six Ways to Make Quitting Easier	5
How to Cope With Triggers.	6
Don't Give Up.	6
More Information and Help Quitting	7

► **Table des matières**

Introduction	8
Patchs et gommes à la nicotine	9
Mode d'emploi des pastilles à sucer	10
Foire aux questions	10
Cinq bonnes raisons d'arrêter	11
Avantages pour la santé au fil du temps.	12
Six moyens d'arrêter plus facilement.	12
Comment réagir aux facteurs déclenchants	13
Continuer sur sa lancée	13
En savoir plus et se faire aider	14

► Introduction

Congratulations on your decision to stop smoking! The New York City Health Department offers you the enclosed nicotine replacement therapy to help you achieve your goal.

The sooner you quit, the sooner your body can start to heal. You may notice some benefits quickly, and even more will happen over time. In a few weeks, you will start to cough less and breathe easier. In a year, your heart attack risk will fall significantly. You will also save thousands of dollars that you would have spent on cigarettes every year, and live a longer and healthier life.

If you have questions or need to talk to someone for support, contact the New York State Smokers' Quitline at nysmokefree.com or 866-NY-QUITS (697-8487). NYC Quits, an online resource for people who smoke or who recently quit, is also available (visit nyc.gov and search "NYC Quits"). Plus, get extra support from thousands of other quitters by joining our NYC Quits Facebook community (facebook.com/nycquits). See the *More Information* and *Help Quitting* sections of this booklet for additional resources. For additional quit-smoking coaching and medications, talk to your doctor. Most health insurance, including Medicaid, covers services to help you quit.

Let your family and friends know that you are trying to stop smoking. Their support can help you. Again, congratulations on taking this important step to improve your health and well-being!

► Nicotine Patch, Gum and Lozenge Use Instruction Sheet

Depending on how much you smoke, you may have received patches, gum, lozenges or a combination. Read the instructions that apply to you.

Enclosed is a box containing a supply of nicotine patches, gum or lozenges.

Use all of the patches, gum or lozenges, following the instructions below.

Because each person is different, some people may need more help to quit.

If you can't stay smoke-free after using all of your supply, please talk to your doctor or visit a local quit-smoking program.

Nicotine Patch

1. Unwrap the patch and peel off the paper. Don't touch the sticky side (that's where the nicotine is).
2. Put one patch on a clean, dry area of skin that isn't covered with hair (such as your upper arm, back or side). Put the sticky side on your skin and press down around the edges, so the patch is flat and smooth against your skin.
3. Wash your hands after handling the patch. Nicotine on your hands could get into your eyes or nose and cause pain or other problems.
4. Put the patch on when you wake up, and wear one patch each day (24 hours). You can shower and take a bath with the patch on. If you have sleep problems while wearing the patch, take it off at bedtime, throw it away, and put on a new one when you wake up.
5. When you take off the old patch, fold it in half with the sticky sides together. Put it in the trash where children and pets can't get to it.
6. Some people may see redness or mild irritation where they put on the patch. You can prevent irritation by using a new area of skin each day. If you get a bad skin rash with blisters or inflammation, stop using the patch and talk to your doctor.



Nicotine Gum

1. Don't eat or drink for 15 minutes before chewing. Also, do not eat or drink while you're chewing.
2. If you do eat or drink within 15 minutes of using the gum (not recommended), **rinse your mouth with water first**, especially if you've had sour, acidic foods or beverages (such as coffee, soda, tea or fruit juices).
3. Chew and park: **Nicotine gum should not be chewed like normal gum.** Put a piece of gum in your mouth and chew until you get a tingling feeling or a peppery, minty taste. Then park it between your cheek and teeth. Chew again when the feeling or taste stops or when you have an urge to smoke. Chewing releases more nicotine that is absorbed through the side of the mouth. Avoid swallowing the gum or a large amount of saliva so you don't get hiccups or a stomach ache.
4. Keep the gum in your mouth until you can't taste it anymore. Use a new piece the next time you feel an urge to smoke. On average, you will use one piece of gum every two hours if you usually smoke throughout the day.



Nicotine Lozenge

1. Nicotine is absorbed into the mouth as it dissolves. One lozenge is like one cigarette; you can take one when you need one or use them regularly throughout the day. On average, you will use one lozenge every two hours if you usually smoke throughout the day.
2. You should avoid eating or drinking anything other than water 15 minutes before, during or after you use the lozenge.
3. Some side effects that you may experience include hiccups or slight nausea.



► Common Questions

1. Can I use the patch and gum or lozenge at the same time?

Yes. Using the patch and gum or lozenge together helps many people quit smoking. The patch provides a stable dose of nicotine throughout the day, while the gum or lozenge is short-acting and may help with cravings and withdrawal symptoms.

2. How do I know if I'm getting too much or too little nicotine?

If you're getting too much nicotine, you may have a fast heartbeat, headache, upset stomach or feel dizzy or nauseated. If you have these symptoms, stop using the patch right away and call your doctor.

If you're getting too little nicotine, you may feel anxious, irritable, have difficulty concentrating, feel strong cravings for cigarettes, experience insomnia or have an increased appetite. For more help, call your doctor or visit a quit-smoking program; see *More Information and Help Quitting*.

3. Can I become addicted to the patch, gum or lozenge?

The chance of becoming addicted to the patch, gum or lozenge is much smaller than cigarettes because the nicotine is delivered at a much steadier and lower dose.

4. What should I do if the patch does not stick?

Place the patch on non-hairy skin with the heel of your hand and press for 10 seconds. Do not use moisturizing soap or lotion before applying the patch. You can also use medical tape to help the patch stick better.

5. Can the lozenge or gum damage my dental work or dentures?

The lozenge should not damage your dental work or dentures. Nicotine gum is stickier and harder to chew than ordinary gum. If the gum sticks to your dental work or dentures, stop using it and call your doctor or dentist.

6. What if my stomach hurts or I feel nauseated while using the lozenge or gum?

Make sure you are using the chew and park method with the gum (don't chew it constantly). If you are using the gum or lozenge properly, but you still have a stomach ache or feel nauseated, stop using the gum or lozenges and call your doctor.

7. What do I do if I slip up and have a cigarette while using the patch, lozenge or gum?









There are no significant safety concerns associated with using nicotine replacement therapy (NRT) at the same time as other nicotine-containing products, including cigarettes. If you slip up and have a cigarette while using NRT, keep using the NRT and keep trying to quit.

► Five Reasons to Quit

- 1. Feel better.** Breathe easier and get rid of your cough. Have healthier skin and teeth.
- 2. Improve your quality of life.** Food will taste better. Your clothes, car and home will smell better.
- 3. Live a longer life.** People who don't smoke live about 10 years longer than people who smoke.
- 4. Protect those around you.** Your family, friends and pets will also have better health because they won't be breathing in secondhand smoke.
- 5. Save money.** Smoking a pack a day costs almost \$5,000 a year.

Here is how much you can save.

You could do a lot with that cash!

		Amount Saved		
		One week	One month	One year
If You Smoke This Much	One pack a week	\$13 One new book 	\$52 Lunch for one work week 	\$676 Groceries for about two months 
	Half a pack a day	\$46 A night for two at the movies 	\$195 Citi Bike annual membership and one new helmet 	\$2,373 Family cell phone bill for a year 
	One pack a day	\$91 Annual membership to a museum 	\$390 Seventy round-trip subway rides 	\$4,745 Babysitter once a week for a year 
	Two packs a day	\$182 Two tickets to a Broadway show 	\$780 Two round-trip, cross-country flights 	\$9,490 One year of CUNY college tuition, books and a laptop 

► Health Benefits Over Time

The sooner you quit, the sooner your body can start to heal.

You may notice some benefits quickly, but even more will happen over time.

- In a few weeks, you will start to cough less and breathe easier.
- In a year, your risk of having a heart attack will fall significantly.
- In two to five years, your risk of a stroke begins to be about the same as a person who doesn't smoke.
- Over time, your risk for other conditions, including mouth and throat cancer, lung cancer and diabetes, will continue to fall.

Quitting smoking will improve your health no matter how old you are or how long you have smoked.



► Six Ways to Make Quitting Easier

- 1. Find your reasons.** Make a list of reasons for quitting and read it often.
- 2. Pick a quit date.** Choose a day that works for you and gives you time to prepare. Throw out all of your cigarettes beforehand, and get rid of ashtrays and lighters.
- 3. Get support and encouragement.** Tell your family, friends and co-workers that you are quitting and ask for their support.
- 4. Notice and avoid what triggers cravings.** Alcohol, coffee, stress and being around others who smoke can all trigger cravings. Notice what makes you crave smoking and avoid those situations or change your routine.
- 5. Reduce caffeine intake.** Cutting down your caffeine intake by at least half when you quit smoking can help you avoid symptoms such as difficulty concentrating, impatience, anxiety, insomnia and restlessness.
- 6. Keep trying.** It takes almost everyone multiple tries to quit smoking, so don't be discouraged to try again. You haven't failed – you learned more about your triggers. Throw out your cigarettes and start again.



► How to Cope With Triggers

- 1. Waking up in the morning.** Take a shower, eat breakfast or brush your teeth as soon as you wake up. Change your usual routine.
- 2. Coffee.** Switch to tea, or hold your cup in the hand that once held your cigarette, to break the routine.
- 3. Finishing a meal.** Brush your teeth right after eating. Take a walk.
- 4. Being around other people who smoke.** Go to places where smoking isn't allowed. Tell friends that you're trying to quit. Ask people not to smoke in your home. Quitting smoking is an act of self-care. Take care of your health first.
- 5. Feeling nervous, stressed or anxious.** Try relaxation techniques. Breathe deeply. Call a friend.
- 6. Talking on the phone.** Put something else in your hand, such as a pen. Doodle on scrap paper.
- 7. Feeling hungry.** Have a healthy snack or drink some water.
- 8. Feeling sad or depressed.** Even though you might not feel like exercising, physical activity can help when you feel down. Start doing something small, like taking a walk a couple times each week.
- 9. Feeling bored.** Try new and interesting activities (e.g., read, take walks or start a hobby).
- 10. Alcohol.** Try to avoid drinking alcohol for the first few weeks since this can increase your desire to smoke. If you're at a bar, sip on seltzer water, cranberry juice or something similar.
- 11. Watching TV.** Don't sit in your usual chair. Keep popcorn or healthy snacks on hand.



► Don't Give Up

- It takes most people a few tries before they quit smoking for good. If you start smoking again, don't be discouraged – try again!
- You haven't failed – you have learned about the triggers and situations that make you smoke. Now you can avoid those triggers.
- The next time you quit will be easier. Just throw out your cigarettes and start again.
- It's never too late to quit.

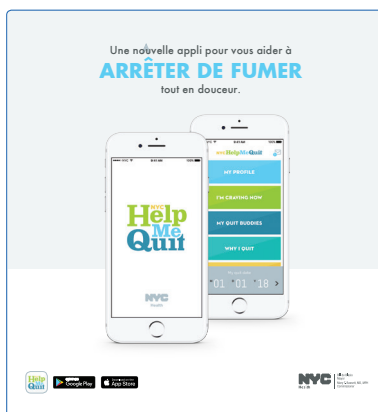
► More Information and Help Quitting

Getting help increases your chance of success.

- Talk to your doctor about additional medications and counseling to help you quit. To learn more, visit nyc.gov and search “NYC Quits.” Most health insurance plans, including Medicaid, cover services to help you quit, including over-the-counter and prescription medications. Medicaid currently covers all seven quit-smoking medications with no limit on the number of prescriptions per year (visit nyc.gov and search “Medicaid smoking benefit”).
- For a list of quit-smoking programs across the city that can provide low- or no-cost medications or counseling, call 311 or go to nyc.gov and search “NYCHealthMap.”
- For additional coaching and medications, contact the New York State Smokers’ Quitline at nysmokefree.com or 866-NY-QUITS (697-8487).



- Download the free NYC HelpMeQuit app to help you quit smoking. You can celebrate your progress, learn how to outlast cravings, join a supportive community, stay motivated with personal quit reasons and distract yourself with games. Download from the Apple (iOS) or Google Play (Android) app stores, or visit nyc.gov/health/apps for more information.



- Join thousands of NYC quitters on our NYC Quits Facebook community at facebook.com/nycquits.

► Introduction

Vous avez décidé d'arrêter de fumer : félicitations ! Le Département de la santé de la ville de New York vous offre le traitement de substitution nicotinique ci-joint pour vous aider à atteindre cet objectif.

Le plus tôt vous arrêtez, le plus tôt votre corps commencera à se remettre. Vous ressentirez peut-être des bienfaits immédiatement, mais d'autres se manifesteront au fil du temps. Dans quelques semaines, vous tousserez moins et vous respirerez plus facilement. Dans un an, votre risque d'infarctus chutera de manière significative. Vous économiserez aussi des milliers de dollars sur l'achat vos cigarettes chaque année, et vous augmenterez votre espérance de vie du même coup.

Si vous avez des questions ou que vous aimeriez parler à quelqu'un qui peut vous aider, contactez l'assistance téléphonique pour arrêter de fumer de l'État de New York sur nysmokefree.com ou au numéro 866 697 8487. Vous pouvez aussi utiliser NYC Quits, une ressource en ligne pour les fumeurs ou les personnes ayant récemment arrêté de fumer (consultez le site nyc.gov et recherchez « NYC Quits » [NYC sans tabac]). Vous pouvez de plus bénéficier du soutien de milliers d'autres personnes souhaitant ou ayant arrêté de fumer en rejoignant notre communauté sur la page Facebook NYC Quits (facebook.com/nycquits). Consultez aussi les sections *En savoir plus* et *se faire aider* de ce livret. Pour bénéficier d'un accompagnement et de médicaments de sevrage nicotinique, adressez-vous à votre médecin. La plupart des assurances maladie, et notamment Medicaid, couvrent les services d'aide au sevrage.

Dites à vos proches que vous essayez d'arrêter de fumer. Ils peuvent vous soutenir et vous aider. Une fois encore, bravo. Vous avez pris une décision importante qui vous permettra de vous sentir mieux.

► Mode d'emploi des gommes et patches à la nicotine et pastilles à sucer

Selon votre consommation de cigarettes, vous avez reçu des patches, des gommes à mâcher, des pastilles à sucer ou une combinaison de ces divers options. Lisez les consignes d'utilisation qui s'appliquent à vous.

Vous trouverez ci-joint un carton contenant une certaine quantité de gommes à la nicotine, de pastilles à sucer ou de patches à la nicotine. Utilisez tous les patches, gommes et pastilles en suivant les consignes ci-dessous. Chaque personne est différente, et a donc besoin de plus ou moins d'aide. Si vous n'arrivez pas à arrêter de fumer après avoir fini les produits qui vous ont été donnés, consultez votre médecin ou adressez-vous à un centre d'aide de sevrage tabagique.

Patch à la nicotine

1. Sortir le patch de son emballage. Ne pas toucher le côté adhésif (où se trouve la nicotine).
2. Coller un patch sur une zone de peau sèche et propre sans pilosité excessive (par exemple le haut du bras, le dos ou le flanc). Apposer le côté adhésif sur la peau et appuyer sur tout le contour pour que le patch soit bien plat et lisse contre la peau.
3. Après avoir touché le patch, se laver les mains. Tout contact avec les yeux ou le nez risque d'entraîner une douleur ou d'autres problèmes.
4. Mettre le patch au réveil. Mettre un nouveau patch chaque jour (toutes les 24 heures). Inutile d'enlever le patch pour prendre une douche ou un bain. En cas de problèmes de sommeil durant le port, retirer et jeter le patch au moment d'aller se coucher et en remettre un neuf au réveil.
5. Lors du retrait du patch, le plier en deux sur le côté adhésif. Mettre au rebut hors de portée des enfants et animaux domestiques.
6. Il arrive qu'une rougeur ou une légère irritation cutanée apparaisse à l'endroit où se trouvait le patch. Éviter les irritations en mettant le patch à un endroit du corps différent chaque jour. En cas d'éruption cutanée ou d'inflammation, cesser d'utiliser le patch et consulter son médecin.



Gomme à la nicotine

1. Ne pas boire ou manger au cours des 15 dernières minutes avant l'utilisation de la gomme. Ne rien manger ou boire pendant que l'on mâche la gomme.
2. En cas de consommation d'un aliment ou d'une boisson au cours des 15 dernières minutes avant l'utilisation de la gomme (déconseillé), **se rincer la bouche à l'eau auparavant**, surtout si cet aliment était amer ou acide (café, boisson gazeuse, thé ou jus de fruit).
3. Mâcher à intervalles : **ne pas mâcher les gommes à la nicotine comme un chewing-gum ordinaire**. Mettre un bout de gomme dans la bouche et mâcher jusqu'à ressentir un picotement ou à sentir un goût mentholé. Ensuite, arrêter de mâcher et garder la gomme entre la joue et les dents. Recommencer à mâcher lorsque la sensation ou le goût s'estompe ou quand vous avez envie de fumer. Mâcher libre de la nicotine qui est absorbée par l'intérieur de la joue. Ne pas avaler la gomme ou beaucoup de salive d'un coup, pour ne pas avoir le hoquet ou mal au ventre.
4. Garder la gomme dans la bouche jusqu'à ce que le goût disparaisse entièrement. À la prochaine envie de fumer, reprendre une nouvelle gomme. Si la consommation tabagique se fait normalement sur toute la journée, il faudra en moyenne une nouvelle gomme toutes les deux heures.



Pastille à la nicotine

1. La nicotine se dissout pour être absorbée dans la bouche. Une pastille correspond à une cigarette : en prendre une en cas de besoin, ou à intervalles réguliers pendant la journée. Si la consommation tabagique se fait normalement sur toute la journée, il faudra en moyenne une pastille toutes les deux heures.
2. Il est conseillé de ne pas manger ou boire autre chose que de l'eau au cours des 15 dernières minutes avant la prise de la pastille, pendant et après son utilisation.
3. Le recours aux pastilles peut parfois avoir des effets secondaires comme le hoquet ou une légère nausée.



► Foire aux questions

1. Peut-on utiliser le patch et les gommes ou pastilles en même temps ?

Oui. L'utilisation simultanée d'un patch et de gommes aide beaucoup de gens à arrêter. Le patch fournit une dose stable de nicotine toute la journée, tandis que les gommes ou pastilles, à l'effet plus bref, aident à contrer les envies de nicotine et les symptômes du sevrage.

2. Comment savoir si l'on prend trop ou pas assez de nicotine ?

En cas de consommation excessive de nicotine, vous pouvez remarquer une accélération du rythme cardiaque, des maux de tête ou de ventre, des nausées ou étourdissements. En cas de manifestation de ces symptômes, cesser immédiatement l'utilisation du patch et appeler votre médecin.

La consommation trop faible de nicotine peut amener l'utilisateur à se sentir anxieux, fébrile ou irritable, à avoir du mal à se concentrer, à ressentir un état de manque, à avoir des insomnies ou une hausse d'appétit. Pour plus d'aide, consulter votre médecin ou vous adresser à un centre d'aide de sevrage tabagique. Voir *En savoir plus et se faire aider*.

3. Est-il possible de développer une accoutumance aux patches, gommes ou pastilles ?

Le risque de devenir dépendant des patches, gommes ou pastilles est très inférieur à celui lié aux cigarettes, car la nicotine est délivrée à une dose très inférieure et de manière plus régulière.

4. Que faire si le patch ne colle pas à la peau ?

Placer le patch à un emplacement du corps lisse et sans poil avec la paume de la main et appuyer pendant 10 secondes. Ne pas utiliser de savon hydratant ou de lotion pour la peau avant l'application du patch. Vous pouvez également utiliser du ruban adhésif médical pour que le patch colle mieux.

5. Les gommes et pastilles sont-ils susceptibles d'endommager le dentier ou les traitements dentaires ?

Les pastilles ne devraient pas endommager votre dentier ou vos traitements dentaires. Les gommes à la nicotine sont plus collantes et difficiles à mâcher que les chewing-gums ordinaires. Si la gomme colle à vos traitements dentaires ou à votre dentier, cessez de l'utiliser et consultez votre médecin ou dentiste.

6. Que faire si on a des maux de ventre ou des nausées pendant l'utilisation des gommes ou pastilles ?

Veillez avant tout à ne pas mâcher sans discontinuer, mais mâchez à intervalles. Si vous utilisez les gommes ou pastilles correctement, mais que vous avez toujours des nausées ou des maux de ventre, cessez d'utiliser le produit et consultez votre médecin.

7. Que faire si on a fumé une cigarette alors qu'on utilisait un patch, une gomme ou une pastille à la nicotine ?

L'utilisation de produits de substitution nicotinique en même temps que d'autres produits contenant de la nicotine, notamment les cigarettes, ne pose pas de risque majeur. Si vous fumez une cigarette alors que vous utilisez un produit de substitution, continuez de prendre ce dernier tout en essayant d'arrêter de fumer.

► Cinq bonnes raisons d'arrêter

- 1. Pour se sentir mieux.** Pour mieux respirer et ne plus tousser. Pour une peau et des dents en meilleure santé.
- 2. Pour une meilleure qualité de vie.** Pour retrouver le goût des aliments. Pour avoir des vêtements, une voiture, une maison qui ne sentent pas la cigarette.
- 3. Pour une meilleure espérance de vie.** Les non-fumeurs vivent en moyenne dix ans de plus que les fumeurs.
- 4. Pour protéger son entourage.** Vos proches et vos animaux de compagnie seront eux aussi en meilleure santé s'ils ne sont plus victimes de tabagisme passif.
- 5. Pour faire des économies.** Fumer un paquet de cigarettes par jour coûte presque 5 000 \$ par an.

Voici le détail des économies possibles.

Une somme avec laquelle vous pourrez vous faire plaisir d'une autre façon !

Économies réalisées			
	Sur une semaine	Sur un mois	Sur un an
Si vous fumez...	un paquet par semaine 13 \$ Un nouveau livre 	52 \$ Déjeuner pour une semaine de travail 	676 \$ Environ deux mois de courses alimentaires 
	un demi-paquet par jour 46 \$ Une soirée au cinéma pour deux personnes 	195 \$ Adhésion annuelle à Citi Bike et un casque de vélo neuf 	2 373 \$ La facture de téléphone portable de toute la famille pendant un an 
	un paquet par jour 91 \$ Abonnement annuel au musée 	390 \$ Soixante-dix trajets aller-retour en métro 	4 745 \$ Un(e) baby-sitter une fois par semaine pendant un an 
	deux paquets par jour 182 \$ Deux places pour un spectacle à Broadway 	780 \$ Deux vols domestiques aller-retour longue distance 	9 490 \$ Frais d'inscription d'une année à l'université CUNY, livres et ordinateur portable compris 

► Avantages pour la santé au fil du temps

Le plus tôt vous arrêtez, le plus tôt votre corps commencera à se remettre.

Vous ressentirez peut-être des bienfaits immédiatement, mais d'autres se manifesteront au fil du temps.

- Dans quelques semaines, vous tousserez moins et vous respirerez plus facilement.
- Dans un an, votre risque d'infarctus chutera de manière significative.
- Dans deux à cinq ans, votre risque d'accident vasculaire cérébral revient au niveau de celui d'une personne qui ne fume pas.
- Avec le temps, votre risque d'autres troubles de santé, notamment le cancer de la bouche et de la gorge, le cancer du poumon et le diabète continue de baisser.

Arrêter de fumer vous sera bénéfique quels que soient votre âge et le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé.



► Six moyens d'arrêter plus facilement

1. **Motivez-vous.** Faites une liste des raisons pour lesquelles vous souhaitez arrêter et relisez-la souvent.
2. **Fixez une date pour vous arrêter.** Choisissez une date qui vous convient et vous laisse le temps de vous préparer. Jetez toutes vos cigarettes et débarrassez-vous de vos briquets et cendriers.
3. **Demandez aux autres de vous soutenir et de vous encourager.** Dites à vos proches et collègues que vous arrêtez de fumer et demandez-leur de vous soutenir.
4. **Repérez et évitez les facteurs déclenchants.** Alcool, café, stress, autres fumeurs : beaucoup de choses peuvent déclencher l'envie de fumer. Remarquez quels sont vos facteurs déclencheurs et évitez ces situations, ou changez vos habitudes.
5. **Réduisez votre consommation de caféine.** En réduisant votre consommation de caféine de moitié au moins lorsque vous arrêtez de fumer, vous éviterez plus facilement les symptômes tels que les difficultés à se concentrer, l'impatience, l'anxiété, les insomnies et la fébrilité.
6. **Essayez et essayez encore.** Presque tout le monde doit essayer plusieurs fois d'arrêter avant d'y arriver. Ne vous laissez donc pas décourager. Vous n'avez pas échoué, vous avez appris à connaître vos facteurs déclenchants. Jetez vos cigarettes et réessayez.



► Comment réagir aux facteurs déclenchants ?

1. **Au réveil.** Prenez une douche, prenez votre petit déjeuner et brossez-vous les dents dès le réveil. Changez vos habitudes.
2. **Café.** Passez au thé, ou tenez votre tasse dans la main qui tient normalement la cigarette, pour modifier votre routine.
3. **À la fin d'un repas.** Brossez-vous les dents dès que vous avez fini de manger. Allez vous promener.
4. **Les gens fument autour de vous.** Donnez-vous rendez-vous dans des lieux où il est interdit de fumer. Dites à vos amis que vous essayez d'arrêter. Demandez aux autres de ne pas fumer chez vous. Arrêter de fumer, c'est prendre soin de soi. Prenez soin de vous et de votre santé.
5. **Vous vous sentez nerveux, stressé ou anxieux.** Essayez des techniques de relaxation. Respirez profondément. Appelez un(e) ami(e).
6. **Au téléphone.** Tenez quelque chose d'autre dans la main, par exemple un stylo. Griffonnez des dessins sur un bout de papier.
7. **Vous avez faim.** Mangez un en-cas sain ou buvez de l'eau.
8. **Vous êtes triste ou déprimé.** Même si vous n'avez pas envie de faire de l'exercice, l'activité physique peut vous aider lorsque vous vous sentez déprimé. Commencez doucement, par exemple en vous promenant deux fois par semaine.
9. **Ennui.** Essayez une nouvelle activité (lire, se promener, un nouveau passe-temps).
10. **Alcool.** Essayez de ne pas boire d'alcool au cours des premières semaines car cela peut donner envie de fumer. Si vous êtes dans un bar, sirotez une eau gazeuse, un jus de fruit ou autre boisson non alcoolisée.
11. **Télévision.** Ne vous asseyez pas à votre place habituelle. Grignotez du pop-corn ou un en-cas sain.



► Continuez sur votre lancée

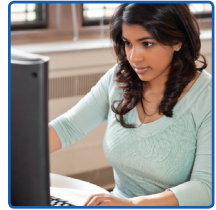
- La plupart des gens essaient plusieurs fois d'arrêter avant d'y arriver. Si vous recommencez à fumer, ne vous laissez pas décourager !
- Vous n'avez pas échoué, vous avez appris à connaître vos facteurs déclenchants. Il sera plus facile à l'avenir d'éviter ce type de situation.
- La prochaine fois que vous essayez d'arrêter sera plus facile. Jetez vos cigarettes et réessayez.
- Il n'est jamais trop tard pour arrêter.



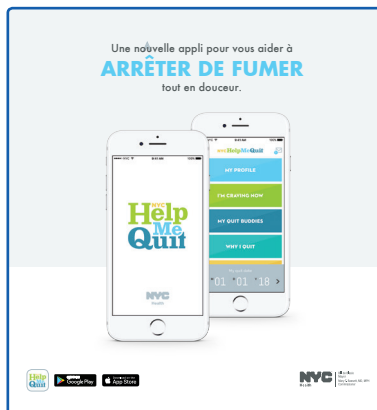
► En savoir plus et se faire aider

Être bien entouré, c'est améliorer ses chances de réussite.

- Parlez à votre médecin des possibilités de soutien médicamenteux et psychologique. Pour en savoir plus, consultez le site nyc.gov et recherchez « NYC Quits » (NYC sans tabac). La plupart des assurances maladie, y compris Medicaid, couvrent les services qui vous aideront à arrêter de fumer, notamment les médicaments en vente libre ou sous ordonnance. Medicaid couvre actuellement sept médicaments de sevrage tabagique, sans limite sur le nombre d'ordonnances par an (consultez le site nyc.gov et recherchez « Medicaid smoking benefit » [Aide au sevrage tabagique Medicaid]).
- Pour obtenir une liste de programmes pour arrêter de fumer dans toute la ville, qui vous offrent des médicaments et un soutien psychologique gratuits ou à faible coût, appelez le 311 ou consultez le site nyc.gov et recherchez « NYCHealthMap » (Plan des services de soin à NY).
- Pour savoir quel soutien et médicaments vous sont proposés, contactez l'assistance téléphonique pour arrêter de fumer de l'État de New York sur nysmokefree.com ou au numéro 866 697 8487.



- Téléchargez gratuitement l'application mobile NYC HelpMeQuit pour vous aider à arrêter de fumer. Fêtez vos réussites, découvrez comment résister à l'envie de fumer, rejoignez une communauté de soutien, en gardant à l'esprit les raisons personnelles qui vous motivent, et jouez à des jeux pour vous distraire. Téléchargez l'appli depuis l'Apple Store (iOS) ou Google Play (Android), ou consultez le site nyc.gov/health/apps pour en savoir plus.



- Rejoignez des milliers d'autres personnes qui essaient d'arrêter de fumer, sur la page Facebook de NYC Quits à facebook.com/nycquits.

NYCTM
Health