

# Arrêtez de fumer, économisez.

Vos économies ne feront qu'augmenter.

Mettez vos économies dans une tirelire. Chaque jour que vous ne fumez pas, mettez l'argent que vous auriez dépensé en cigarettes dans la tirelire. Utilisez l'argent que vous avez économisé pour vous faire plaisir et vous récompenser de ne pas avoir fumé pendant une semaine, un mois ou un an !

## Conseils pour gérer les éléments déclencheurs :

- **Vous vous ennuyez ?** Trouvez un nouveau passe-temps ou faites du sport. Être physiquement actif est très bénéfique pour votre santé et peut vous aider à réduire votre envie de fumer.
- **Vous avez une fringale ?** Mangez une collation saine ou buvez de l'eau.
- **Vous avez terminé votre repas ?** Brossez-vous les dents juste après avoir mangé. Allez vous promener.
- **Vous avez besoin d'une pause pendant votre travail ?** Faites quelques étirements. Allez marcher quelques minutes. Discutez avec un collègue.
- **Vous vous sentez nerveux, stressé ou anxieux ?** Essayez une technique de relaxation comme la respiration profonde. Appelez un ami.
- **Vous avez quand même du mal à arrêter ?** Faites-vous accompagner. Envoyez « WELL » au 65173 ou appelez le 888 692 9355 pour bénéficier d'une prise en charge psychologique gratuitement, de façon confidentielle et 24h/24, 7j/7.
- **Vous êtes entouré de fumeurs ?** Privilégiez les endroits où il est interdit de fumer. Dites à vos amis que vous essayez d'arrêter de fumer.

## Ressources

**Parlez avec votre prestataire de soins de santé des options de traitement et de services d'aide.**

La plupart des régimes d'assurance santé, y compris Medicaid, couvrent les services de sevrage tabagique.

**Obtenez un kit de démarrage gratuit composé de médicaments pour arrêter de fumer, ou parlez à un conseiller spécialiste de l'arrêt du tabac.**

Consultez le site [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com). Appelez le 866 697 8487. Si vous préférez bénéficier des services en chinois (800 838 8917), en coréen (800 556 5564) ou en vietnamien (800 778 8440), appelez l'un de ces numéros ou consultez le site [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org).

**Accédez à d'autres ressources.**

Consultez le site [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits) ou scannez ce QR code.



**Vous n'êtes pas prêt pour arrêter ?**

Quels que soient vos objectifs, des options de traitement sont disponibles pour vous aider à réduire ou à arrêter de fumer lorsque vous vous sentez prêt. Consultez le site [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) et recherchez « **coping with nicotine withdrawal** » (gestion du sevrage tabagique) pour en savoir plus.

**Des difficultés financières ?**

Les NYC Financial Empowerment Centers (centres d'autonomie financière de NYC) proposent des consultations professionnelles gratuites et individuelles en matière d'argent, en personne ou par téléphone. Consultez le site [nyc.gov/talkmoney](http://nyc.gov/talkmoney) ou appelez le **311** pour prendre rendez-vous dès aujourd'hui.

# Quit to Save

## Que contient votre cendrier ?












# Le prix du tabac

Un paquet de cigarettes à New York coûte plus de 13 \$. Même si vous ne fumez pas tous les jours ou si vous fumez seulement quelques cigarettes par jour, l'argent dépensé s'accumule.

Au lieu de laisser votre argent partir en fumée, dépensez-le dans des choses utiles ou dont vous avez vraiment envie.

## Comment dépenseriez-vous l'argent consacré aux cigarettes ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

		Somme économisée		
		Une semaine	Un mois	Un an
<b>Si vous fumez...</b>	<b>Un paquet par semaine</b>	<b>13 \$</b> Un nouveau livre 	<b>52 \$</b> Plat à emporter trois fois par semaine 	<b>676 \$</b> Courses mensuelles pour deux personnes 
	<b>Un demi-paquet par jour</b>	<b>46 \$</b> Une entrée de cinéma pour deux personnes 	<b>195 \$</b> Un abonnement annuel de location de vélos en libre-service et un nouveau casque 	<b>2 373 \$</b> Factures annuelles de téléphones portables pour une famille 
	<b>Un paquet par jour</b>	<b>91 \$</b> Une excursion en famille au zoo 	<b>390 \$</b> Soixante-dix trajets allers-retours en métro 	<b>4 745 \$</b> Un babysitter une fois par semaine pendant un an 
	<b>Deux paquets par jour</b>	<b>182 \$</b> Deux entrées pour un spectacle à Broadway 	<b>780 \$</b> Vol et hébergement pour un long week-end 	<b>9 490 \$</b> Frais de scolarité pour une année à la CUNY, des manuels et un ordinateur portable 