

Il est grand temps
d'arrêter de fumer.
Laissez-nous vous aider.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Peu importe depuis combien de temps et à quelle fréquence vous fumez, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Fumer peut entraîner de graves problèmes de santé et avoir des conséquences néfastes sur votre vie. Si vous arrêtez de fumer, vous pourrez vivre plus longtemps, vous sentir mieux, avoir meilleure mine et économiser de l'argent. Mais arrêter de fumer peut être difficile et la plupart des fumeurs peuvent avoir besoin d'aide.

Voici quelques bonnes raisons de se défaire de cette habitude :

- + Vivre une vie plus longue et plus saine : fumer peut causer le cancer, des crises cardiaques, un AVC et bien d'autres maladies. Les non-fumeurs vivent environ 10 ans de plus que les fumeurs.
- + Se sentir mieux : débarrassez-vous de votre toux, respirez plus facilement, ayez plus d'énergie et arrêtez de vous sentir malade tout le temps.
- + Avoir meilleure mine et une meilleure odeur : fumer peut entraîner le jaunissement ou le noircissement des dents, la perte de dents, des brûlures de gencives, une modification de la couleur de la peau et la perte des cheveux.
- + Économiser de l'argent : fumer un paquet de cigarettes par jour à New York coûte cher. Économisez plus de 300 USD par mois et 4000 USD par an en arrétant de fumer. Faites-vous plaisir avec les économies supplémentaires que l'arrêt du tabac engendra.
- + Améliorer la santé des personnes de votre entourage : si vous fumez en présence de votre famille, vos amis et de vos animaux domestiques, ils peuvent tomber malades en respirant la fumée que vous avez expirée. Ils peuvent développer des problèmes de santé comme de graves crises d'asthme, des maladies cardiaques, le cancer du poumon et des AVC.



Voici quelques conseils qui vous aideront à arrêter de fumer :



OBTENEZ DE L'AIDE

Demandez l'aide d'un prestataire de soins, comme un médecin, une infirmière ou un conseiller. Il existe des médicaments permettant d'arrêter de fumer plus facilement et de ne pas recommencer. Informez votre famille, vos amis et vos professeurs que vous arrêtez de fumer. Demandez-leur de vous soutenir dans votre démarche.

PRÉPAREZ-VOUS À ARRÊTER DE FUMER

Définissez une date d'arrêt du tabac et notez-la avec votre prestataire de soins, votre famille, vos professeurs et vos amis. Jetez toutes les cigarettes, les cendriers et les briquets avant la date d'arrêt du tabac.



DISTRAYEZ-VOUS

Rester occupé vous aidera à ne pas penser à la cigarette.



APPRENEZ À FAIRE FACE À VOS ENVIES

Changez votre routine et vos habitudes. Si ne plus tenir de cigarette vous manque, essayez de la remplacer par un crayon, un trombone ou une balle anti-stress. Faites une activité comme une promenade entre amis. Ayez un programme à portée de main pour combattre les envies.



N'ABANDONNEZ PAS

La plupart des personnes n'arrêtent pas de fumer la première fois qu'elles essaient. Certaines arrêtent de fumer pendant une courte période avant de recommencer. Ce n'est pas grave. Le plus important est de persévérer. Faites preuve de patience, réfléchissez au chemin parcouru et réessayez.

Pour obtenir davantage d'informations sur la façon d'arrêter de fumer, veuillez consulter un médecin ou un autre prestataire de soins dans un établissement NYC Health + Hospitals. Vous pouvez également appeler le numéro 1-866-NY QUIT (1-866-697-8487) ou aller sur nysmokefree.com.

APPRENEZ À GÉRER VOTRE STRESS

Un grand nombre de personnes fument lorsqu'elles sont anxieuses ou stressées. Essayez d'autres façons de gérer votre stress. Il peut s'agir de faire une promenade, de l'exercice ou de discuter avec des amis. Trouvez les moyens qui vous conviennent le mieux.



Votre santé, notre priorité.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Appelez le **1-844-NYC-4NYC**
pour prendre rendez-vous



RESTEZ CONNECTÉ. SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX.

nychealthandhospitals.org

French