

# MIEUX DORMIR GRÂCE À VICKS VAPORUB®

Lorsque l'on est enrhumé, la respiration nasale est limitée, perturbant souvent le sommeil. Une nouvelle étude\* révèle que Vicks VapoRub® améliore efficacement la qualité du sommeil, ce que les patients remarquent dès la première utilisation. Cet onguent aromatique à l'efficacité éprouvée est donc un complément de traitement idéal en cas de rhume.



«Vicks VapoRub® est un précieux traitement d'appoint en cas de rhume accompagné d'une respiration nasale limitée.» Pierre-André Jud, pharmacien FPH

La toux et le nez bouché sont les symptômes les plus gênants rencontrés en cas d'infection des voies respiratoires supérieures. Les patients se plaignent aussi souvent de troubles du sommeil durant la période symptomatique de l'infection.

## Un produit susceptible à l'efficacité prouvée pour la vente complémentaire

«Je recommande volontiers Vicks VapoRub® en application sur la poitrine ou en inhalation chez les enfants», explique Pierre-André Jud, pharmacien FPH. «Ce produit éprouvé est très facile à utiliser. L'onguent aromatique ne doit cependant pas être appliqué sur les enfants de moins de 7 ans et il convient, dans le cadre du conseil à la clientèle, de fournir aux utilisateurs des explications relatives aux maladies respiratoires et aux allergies.» Le pharmacien recommande Vicks VapoRub® également pour les jeunes et les adultes comme traitement d'appoint en cas de rhume accompagné d'une respiration nasale

limitée. Pierre-André Jud se réjouit: «Les commentaires des utilisateurs et des parents sont généralement bons voire très bons. Ils signalent notamment une meilleure qualité de sommeil grâce à une respiration apaisée pendant la nuit.»

## Nouvelle étude sur la qualité du sommeil en cas de rhume

Dans le cadre d'une étude\*, on a examiné les effets d'un traitement à base d'un onguent pharmaceutique aromatique topique (Vicks VapoRub®) sur les troubles du sommeil. Les effets de Vicks VapoRub® par rapport à un placebo (pommade à base de vaseline) sur les paramètres du sommeil mesurés subjectivement et objectivement ont été examinés dans le cadre d'une étude exploratoire à laquelle une centaine de personnes enrhumées ont participé. Cette étude monocentrique, contrôlée et randomisée à groupes parallèles, a été réalisée à l'aveugle et comportait deux branches (Vicks VapoRub® versus pommade à base de vaseline).

## Repos optimal grâce à un sommeil de meilleure qualité

Le critère d'évaluation principal de l'étude était la qualité du sommeil déterminée par un questionnaire sur la qualité subjective du sommeil (SQSQ). D'autres paramètres étaient la facilité à s'endormir, la profondeur du sommeil, la durée du sommeil, l'efficacité du sommeil, mesurée à l'aide du SQSQ et l'actographie, ainsi que l'indice de qualité du sommeil déterminé avec un journal de bord du sommeil Karolinska.

Le critère d'évaluation principal «Quelle était la qualité de votre sommeil la nuit dernière?» a révélé un écart significatif lors du traitement avec Vicks VapoRub® versus placebo par rapport à la valeur initiale ( $p = 0,0392$ ). Les effets positifs de Vicks VapoRub® par rapport à un placebo ont également pu être observés pour les

critères d'évaluation secondaires «Vous sentiez-vous en forme au réveil?» ( $p = 0,0122$ ), «Avez-vous suffisamment dormi?» ( $p = 0,0036$ ), «Comment vous sentiez-vous au lever?» ( $p = 0,0120$ ) et «Vous sentez-vous bien reposé-e?» ( $p = 0,0125$ ).

Les auteurs concluent que Vicks VapoRub® est un remède sûr et efficace dans l'ensemble des traitements contre le rhume, car il améliore la qualité du sommeil. //

Respirer plus aisée – sommeiller apaisé



1 g d'onguent contient: principes actifs: 50 mg de camphre racémique, 27,5 mg de lévomenthol, 50 mg d'huile essentielle de térébenthine médicale, 15 mg d'huile d'eucalyptus, 2,5 mg de thymol. Excipients: Aromatica (huile de bois de cèdre), vaseline blanche.

## Plus d'informations

Mepha Pharma AG  
www.mepha.ch

## Littérature

\* Santhi N, Ramsey D, Phillipson G, Hull D, Revell VL, Dijk D-J. Efficacy of a Topical Aromatic Rub (Vicks VapoRub®) on Effects on Self-Reported and Actigraphically Assessed Aspects of Sleep in Common Cold Patients. *Open Journal of Respiratory Diseases*. 2017; 7:83 – 101. doi.org/10.4236/ojrd.2017.72009

**Vicks VapoRub:** Ingrédients: 1 g d'onguent contient 50 mg de camphre racémique, 27,5 mg de lévomenthol, 50 mg d'huile essentielle de térébenthine médicale, 15 mg d'huile d'eucalyptus, 2,5 mg de thymol, de l'Aromatica (huile de bois de cèdre), de la vaseline blanche. **Indications:** rhumes des voies respiratoires supérieures, toux, nez qui coule, mal de gorge, douleurs bronchiques. **Utilisation:** frotter sur la poitrine, le cou et le dos. Enfants de plus de 2 ans: 1 cuillerée à café par jour, adultes: 2 à 3 cuillerées à café, 2 à 4 fois par jour. Inhalation: enfants à partir de 6 ans et adultes 2 à 4 fois par jour, mettre 1 cuillerée à café dans 1 litre d'eau chaude et inhaler la vapeur avec précaution pendant 10 à 15 minutes. **Contre-indications:** hypersensibilité à l'un des composants, peau déjà fragilisée ou enflammée, plaies ouvertes, brûlures ou affections cutanées ou maladies infantiles avec exanthème, asthme bronchique, coqueluche, croup, ne pas inhaler en cas de pneumonie aiguë. Ne pas utiliser en inhalation pour les nourrissons et tout-petits de moins de 2 ans ainsi que pour les enfants de moins de 6 ans. Ne pas utiliser sur le visage, éviter le contact avec les yeux, le nez et la bouche. **À éviter en cas de:** tester la bonne tolérance du produit avant une première utilisation, enfants de moins de 7 ans. **Effets indésirables:** réaction allergique occasionnelle, eczéma de contact. Grossesse/allaitement. Consulter un médecin. Ne pas utiliser sur la poitrine en période d'allaitement. **Liste:** pour de plus amples informations voir informations pharmaceutiques www.swissmedinfo.ch 171301