

Contribution des vapeurs thérapeutiques à la qualité du sommeil et à l'état de santé général des patients lors de la prise en charge des infections respiratoires banales

Avec la participation du Pr Poucheret

Professeur des Universités à la faculté de pharmacie de Montpellier, chef de service du département de pharmacologie et physiopathologie, directeur d'équipe de recherche sur les biomolécules thérapeutiques et bioactifs naturels. Auteur d'ouvrages sur la pharmacologie des médicaments de l'ordonnance.



Vapeurs thérapeutiques, sommeil et état de santé au cours des infections respiratoires banales

L'intérêt des vapeurs thérapeutiques dans la prise en charge des infections respiratoires banales (IRB), réside dans leurs effets pléiotropes directs et indirects d'atténuation des symptômes et d'amélioration de l'état général des patients.

Les manifestations gênantes des IRB sont classées en critères¹ :

- Objectifs : maux de gorge, congestion nasale, baisse de l'immunité
- Subjectifs : altérations de la qualité de vie, du sommeil, du bien-être

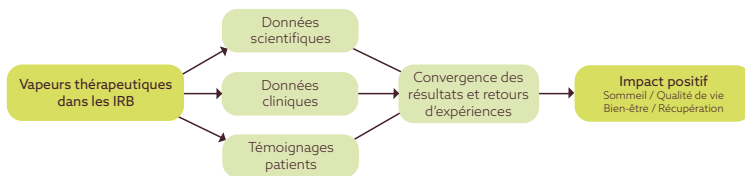
Ces derniers sont liés à l'impact des symptômes sur la vie quotidienne. Dans ce contexte, l'altération du sommeil revêt un caractère particulier, en tant que fonction biologique essentielle au maintien d'un état optimal de santé, de bien-être et du fonctionnement des systèmes² :

- Neurovégétatif
- Cardiovasculaire
- Immunitaire

Un déficit qualitatif et/ou quantitatif de sommeil se traduira par des perturbations de ces fonctions avec risques accrus de comorbidités.

Exemple : une baisse des fonctions immunitaires de défense de l'organisme favorisera les infections virales^{3,4}.

Vapeurs thérapeutiques et qualité de vie : convergence des données scientifiques et cliniques



Impact des symptômes des IRB sur le sommeil et la qualité de vie

Au cours des IRB, les patients se plaignent de l'exacerbation de la symptomatologie durant la nuit. Cette réalité physiopathologique est en lien avec la chronobiologie nocturne^{5,6,7} :

- Augmentation de la réponse immunitaire inflammatoire et fébrile
- Augmentation de l'activité neurovégétative parasympathique

Ces cycles biologiques circadiens, associés à la position de sommeil allongée, favorisent^{7,8} :

- Toux et difficultés respiratoires congestives
- Réduction du drainage des sécrétions muqueuses
- Douleurs ORL

Les études cliniques confirment que les symptômes altérant le sommeil perturbent les fonctions immunitaires, endocrines et neurovégétatives, donc l'état général et la qualité de vie du patient.

Influence des vapeurs thérapeutiques et des traitements conventionnels sur le sommeil au cours des IRB

Les traitements conventionnels symptomatiques (antalgique, anti-inflammatoire, décongestionnant) soulagent mais sont porteurs d'effets indésirables pouvant s'avérer sérieux.

Exemple : HAS et l'ANSM imposent une ordonnance et recommandent de ne plus conseiller les décongestionnants vasoconstricteurs par voie orale en raison de risques cardiovasculaires graves^{9,10}.

Le co-traitement avec des vapeurs thérapeutiques permet :

- De limiter ces risques d'effets indésirables (réduction de posologies)
- De réduire les symptômes (toux, congestion nasale)

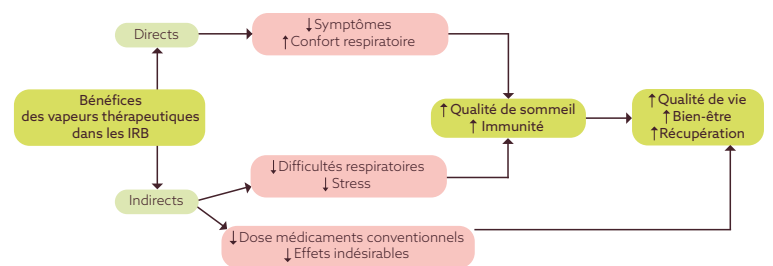
Ces effets sont particulièrement bénéfiques la nuit par :

- Amélioration du confort respiratoire
- Diminution du stress associé
- Effet relaxant voire sédatif (modulation de voies neurologiques GABAergiques)¹¹

En clinique, du fait de cette diminution de la symptomatologie respiratoire au coucher, les patients mentionnent un meilleur endormissement, une réduction des réveils nocturnes ainsi qu'une amélioration de la qualité du sommeil perçue. Cette amélioration, porteuse d'une réduction du stress associé, favoriserait la fonction immunitaire contre l'infection ainsi qu'une meilleure récupération¹².

Ainsi la convergence des données scientifiques et cliniques associées aux témoignages des patients, sont en faveur de la reconnaissance de l'impact positif des vapeurs thérapeutiques sur le sommeil, le bien-être et la qualité de vie au cours d'une IRB.

Prise en charge des infections respiratoires banales des voies aériennes supérieures : bénéfiques sur le sommeil et la qualité de vie



Scannez pour découvrir notre espace dédié

Références :

1. Smith, A.; Kardos, P.; Pfaar, O.; Randerath, W.; Estrada Riobos, G.; Braido, F.; Sadofsky, L. The treatment of mild upper respiratory tract infections - a position paper with recommendations for best practice. *Drugs Context.* 2023, 12, 2023-4-2. 2. Zoccoli, G.; Amici, R. Sleep and autonomic nervous system. *Curr. Opin. Physiol.* 2020, 15, 128. 3. Besedovsky, L.; Lange, T.; Haack, M. The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiol Rev.* 2019, 99(3), 1325-1380. 4. Besedovsky, L.; Lange, T.; Born, J. Sleep and immune function. *Pflügers Arch.* 2012, 463(1), 121-37. 5. Smolensky, M.H.; Portaluppi, F.; Manfredini, R.; Hermida, R.C.; Tiseo, R.; Sackett-Lundeen, L.L.; Haus, E.L. Diurnal and twenty-four hour patterning of human diseases: cardiac, vascular, and respiratory diseases, conditions, and syndromes. *Sleep Med Rev.* 2015, 21, 3-11. 6. Scheiermann, C.; Kunisaki, Y.; Frenette, P.S. Circadian control of the immune system. *Nat Rev Immunol.* 2013, Mar; 13(3):190-8. 7. Eccles R. Understanding the symptoms of the common cold and influenza. *Lancet Infect Dis.* 2005, 5(11), 718-25. 8. Hanif, J.; Jawad, S.S.; Eccles, R. The nasal cycle in health and disease. *Clin Otolaryngol Allied Sci.* 2000, 25(6), 461-7. 9. <https://ansm.sante.fr/uploads/2021/09/13/fiche-daide-a-la-dispensation-des-vasoconstricteurs-par-voie-orale-oct-2020.pdf> 10. <https://ansm.sante.fr/actualites/rhume-ordonnance-obligatoire-pour-toute-dispensation-de-medicament-a-base-de-pseudoephedrine> 11. García, D.A.; Bujons, J.; Vale, C.; Suñol, C. Allosteric positive interaction of thymol with the GABAA receptor in primary cultures of mouse cortical neurons. *Neuropharmacology.* 2006, 50(1), 25-35. 12. Michalsen, A.; Goldenstein, K.; Kardos, P.; Klimek, L.; Palm, J.; Parganlija, D.; Stöckl, J. The impact of cineole treatment timing on common cold duration and symptoms: Non-randomized exploratory clinical trial. *PLoS One.* 2024, 18(19), e0296482.

