

L'ALPHABÉTIQUE DU RHUME

LE RHUME EN CHIFFRES



Le nombre de Canadiens, en millions, qui souffrent du rhume chaque année.ⁱ

4 à 6

LE NOMBRE MOYEN DE RHUMES QUE LES CANADIENS CONTRACTENT PAR ANNÉE.

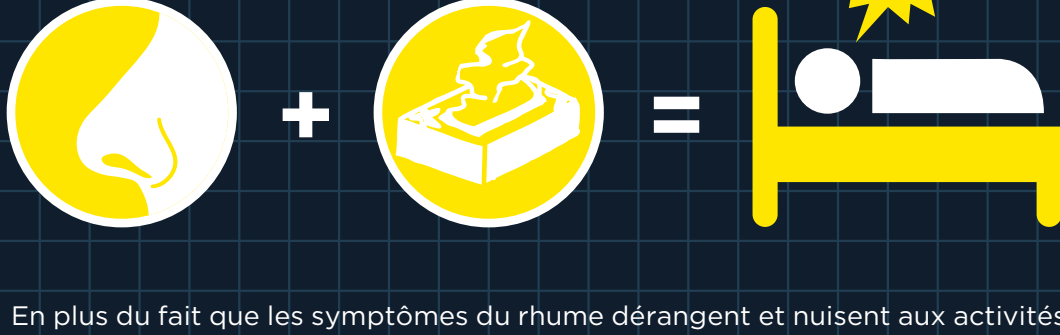


LE NOMBRE DE VIRUS QUI CAUSENT LE RHUME

Le rhume est une infection des voies respiratoires supérieures : le nez, les voies nasales et la gorge. Les divers virus du rhume se manifestent habituellement de la même façon.

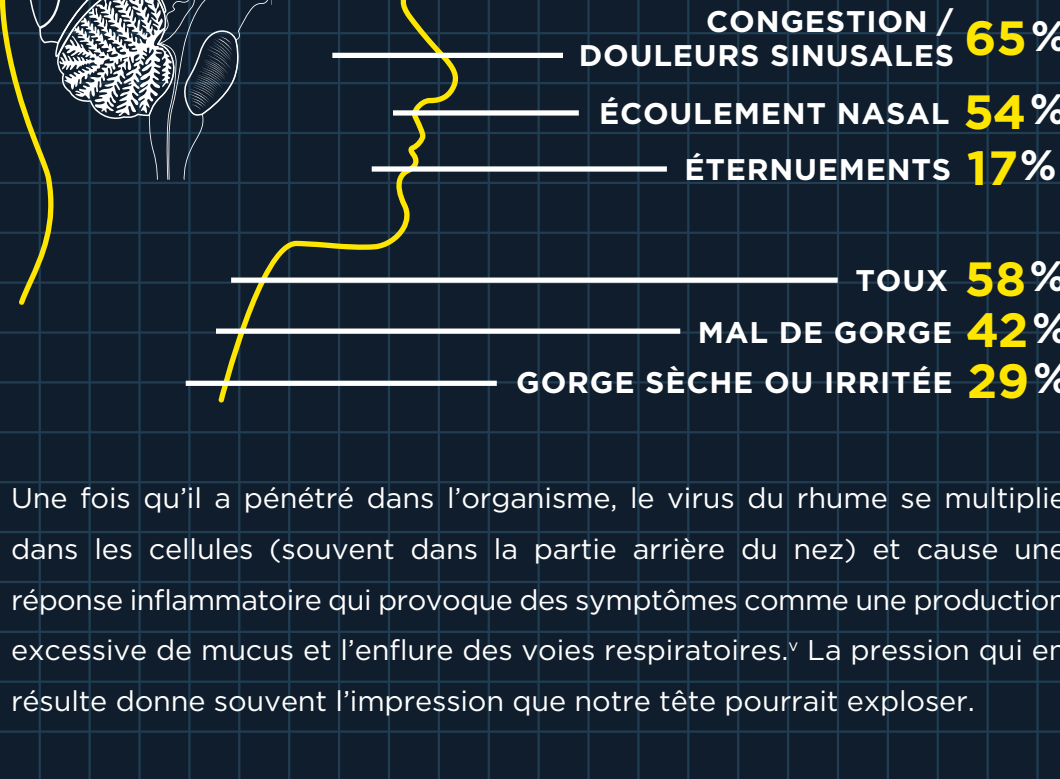


LE NOMBRE DE JOURS QUE DURENT LES SYMPTÔMES DU RHUME. HABITUELLEMENT, CES SYMPTÔMES SE MANIFESTENT ENVIRON DEUX JOURS APRÈS L'INFECTION.



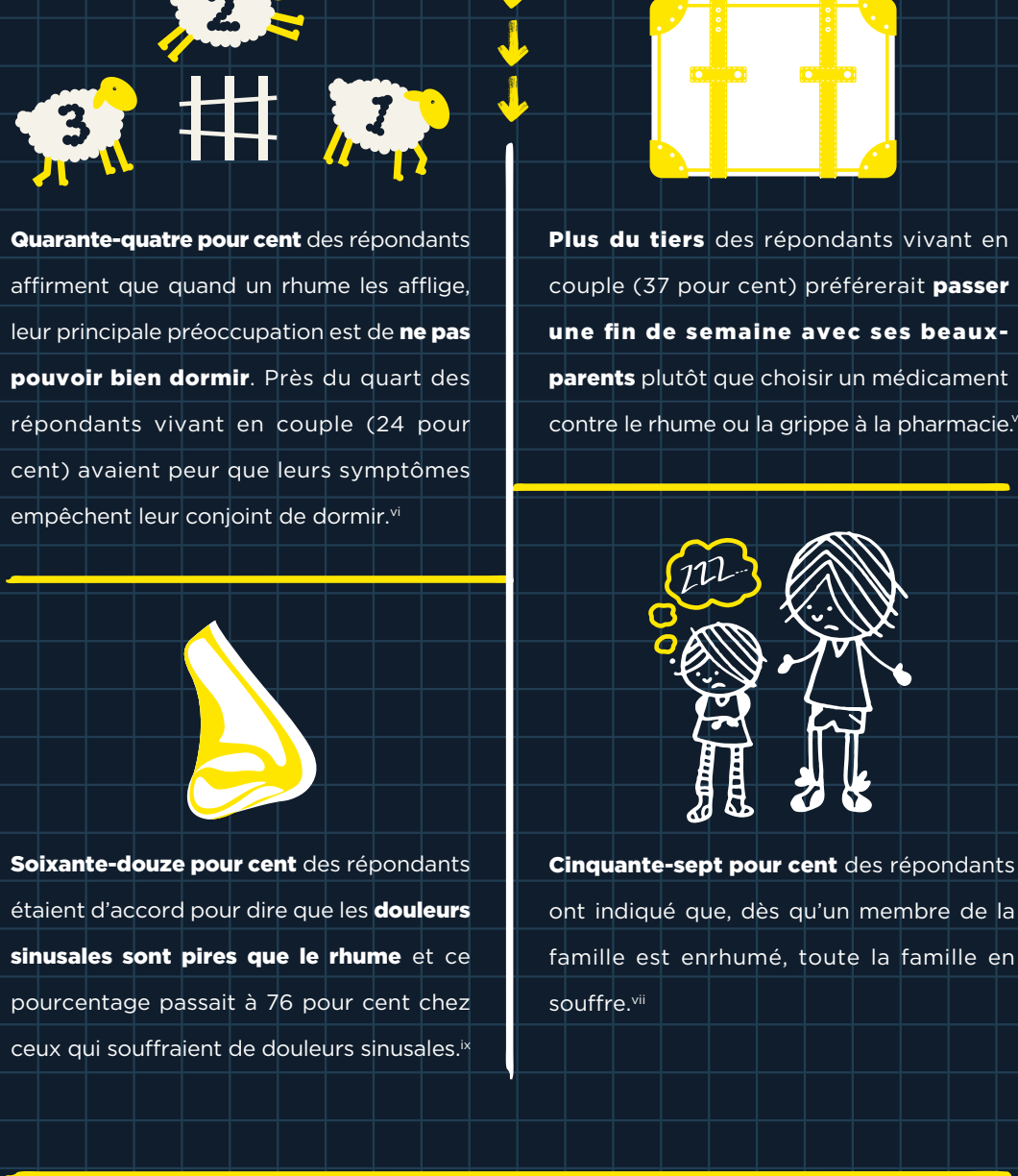
En plus du fait que les symptômes du rhume dérangent et nuisent aux activités quotidiennes, l'une des principales plaintes des personnes enrhumées est qu'elles n'arrivent pas à dormir. En effet, selon le sondage Indice **Advil^{MD} Rhume et Sinus**, qui a été mené au Canada, 93 pour cent des répondants québécois dorment moins bien à cause de leurs symptômes quand ils sont enrhumésⁱⁱ et près de la moitié des Québécois (48 pour cent) affirment que leurs symptômes sont pires la nuit que le jour.ⁱⁱⁱ

SYMPTÔMES QUI TIENNENT LES QUÉBÉCOIS RÉVEILLÉS LA NUIT



Une fois qu'il a pénétré dans l'organisme, le virus du rhume se multiplie dans les cellules (souvent dans la partie arrière du nez) et cause une réponse inflammatoire qui provoque des symptômes comme une production excessive de mucus et l'enflure des voies respiratoires.^v La pression qui en résulte donne souvent l'impression que notre tête pourrait exploser.

RÉSULTATS D'UN SONDAGE



DES RÈGLES SIMPLES POUR ÉVITER LE RHUME

N'OUBLIEZ PAS : POUR PRÉVENIR LE RHUME, LAVEZ-VOUS LES MAINS OU DÉSINFECTEZ-LES SOUVENT, COUVREZ-VOUS LA BOUCHE QUAND VOUS ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ, ET ÉVITEZ UN CONTACT ÉTROIT AVEC DES PERSONNES ENRHUMÉES.^x

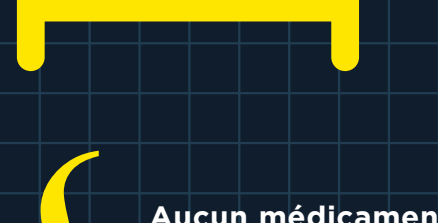
SI VOUS SOUFFREZ D'UN RHUME, VOUS AUREZ BESOIN DE REPOS POUR VOUS RÉTABLIR ET RETROUVER VOTRE ÉNERGIE. VOICI DES CONSEILS SIMPLES, DICTÉS PAR LE BON SENS, POUR SOULAGER LE RHUME LA NUIT :

PRENEZ UNE PAUSE-VAPEUR



Juste avant de vous coucher, dégustez une bonne tasse de thé ou essayez un remède d'antan : le bouillon de poulet. Une douche chaude peut aussi favoriser une bonne nuit de sommeil.

RESPIREZ LIBREMENT



Quand vous souffrez d'un rhume, l'enflure des tissus du nez peut entraver la respiration. Traitez la cause de l'enflure; ne masquez pas les symptômes. Choisissez un médicament qui soulage la congestion, réduit l'enflure nasale et dégage les voies respiratoires, ce qui permet de dormir.

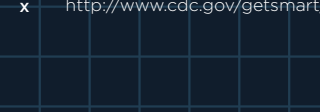
EN CAS DE DOUTE, DORMEZ



Nous savons tous que le rétablissement commence par le repos. Fermez votre porte, éteignez la lumière et dormez tout simplement; votre rétablissement en sera accéléré.

Aucun médicament ne permet de guérir le rhume, mais il existe des solutions pour soulager les symptômes. Si vos symptômes persistent pendant plus d'une semaine, consultez votre médecin.

Ce document vous est offert par le fabricant de **Advil^{MD} Rhume et Sinus Nuit**



i http://www.cureresearch.com/c/cold/stats-country_printer.htm
 ii Sondage Léger Omnibus [Le sondage a été effectué en ligne du 9 au 11 octobre 2012, après de 1504 Canadiens, par l'intermédiaire du panel LégerWeb du groupe Léger Marketing. À un échantillon probabiliste de la même taille est associée une marge d'erreur de ± 2,5 % 19 fois sur 20.] p. 1
 iii Sondage Léger Omnibus p. 3
 iv Sondage Léger Omnibus p. 5
 v <http://www.healthcommunities.com/common-cold/overview-of-common-cold.shtml>
 vi Sondage Léger Omnibus p. 9
 vii Sondage Léger Omnibus p. 21
 viii Sondage Léger Omnibus p. 17
 ix Sondage Léger Omnibus p. 25
 x <http://www.cdc.gov/getsmart/antibiotic-use/uri/colds.html>