

N. Senn

Dr Nicolas Senn
Consultation générale
PMU, 1011 Lausanne
nicolas.senn@hospvd.ch

Pas chaud pour prescrire de la vitamine C en cas de refroidissement!

■ Rev Med Suisse 2013; 9: 1854-5

- REVUES SYSTÉMATIQUES
- Des outils au service de l'acquisition de preuves de l'efficacité des interventions de santé

Les revues systématiques Cochrane ont pour but d'apporter des preuves de l'efficacité d'interventions dans le domaine des soins et de la santé: de quelles preuves disposons-nous pour dire qu'une intervention est efficace pour améliorer la santé de la population ou d'une personne? Cet article traite d'une revue systématique sur un sujet a priori banal, à savoir l'efficacité de la vitamine C pour prévenir et guérir le rhume...

UN DÉBAT ENFLAMMÉ

La vitamine C occupe une place particulière dans l'histoire de la médecine depuis que l'on a découvert ses effets quasi miraculeux chez les marins. C'est James Lind, médecin de la marine britannique, qui réalisa, en 1747, le premier essai clinique de l'histoire en testant avec succès un traitement de deux oranges et un citron par jour pendant six jours sur deux marins (contre dix marins répartis en cinq groupes «contrôles» incluant d'autres traitements tels que du cidre ou de l'acide sulfurique dilué). Le capitaine Cook mit en pratique ces découvertes quelques dizaines d'années plus tard et finalement, dès 1795, cela devint une recommandation de la marine britannique d'embarquer du jus de citron.¹ Cette application à des situations de carence importante a probablement rapidement placé la vitamine C sur les rangs des substances capables de soigner passablement de maux, d'autant plus que peu d'effets secondaires lui sont attribués, même à fortes doses. Plus récemment, la vitamine C a suscité beaucoup d'enthousiasme auprès de certains chercheurs, le plus célèbre étant sans doute Linus Pauling (prix Nobel de chimie et de la paix), qui s'est beaucoup battu pour faire reconnaître l'efficacité thérapeutique de fortes doses de vitamine C. Un débat enflammé

fait rage depuis plus de 40 ans sur son utilité dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies et notamment des refroidissements, sujet de cette revue Cochrane.

RÉSULTATS

Cette méta-analyse réunit 29 études (> 11 000 patients) et investigate l'efficacité de la vitamine C (dose minimum 0,2 g/jour) pour la prévention et le traitement des refroidissements. Elle montre que, quelles que soient les doses, la vitamine C ne diminue pas l'incidence des refroidissements dans la population générale (rapport de risque (RR): 0,97; IC 95%: 0,94-1). Dans un sous-groupe de 598 sportifs d'élite (quatre études), il est observé une diminution de 52% du risque de maladie (RR: 0,48; IC 95%: 0,35-0,64). En traitement, une réduction modeste mais significative de 8% chez les adultes et 14% chez les enfants de la durée et/ou de la sévérité des symptômes est observée.

Les auteurs concluent que la distribution de vitamine C à la population ne se justifie pas en prévention dans cette indication. Cela pourrait par contre être utile de manière ponctuelle chez des personnes soumises à un effort physique intense. Comme traitement, les auteurs notent que la vitamine C pourrait être prescrite chez certains patients sélectionnés, compte tenu de son bas coût et de l'effet noté sur la durée et la sévérité des symptômes, ceci malgré l'absence de confirmation dans des essais cliniques.

LIMITATIONS DE LA REVUE SYSTÉMATIQUE

Cette revue systématique, réalisée selon les standards de la Collaboration Cochrane, démontre l'absence de bénéfice de la vitamine C en prévention des refroidissements dans la population générale et un gain minime sur la durée et la sévérité des symptômes. A cet égard, et même si les auteurs le signalent, nous pouvons regretter que cette diminution de la durée des symptômes ne soit pas mieux mise en perspective en

termes d'implications cliniques. En effet, une diminution de 8 à 14% correspond à un gain mesurable en heures plutôt qu'en jours, pour une affection, somme toute bénigne, ce qui en relativise les bénéfices réels. Par ailleurs, la différence d'apport lié à la diète des patients n'est que peu discutée. En effet, il est important de différencier les besoins journaliers nécessaires afin d'éviter une carence (besoins journaliers 60-100 mg, un litre de jus d'orange contient 200-300 mg de vitamine C) et qui ont un impact déterminant sur la santé, et l'utilisation de fortes doses (plusieurs grammes) pour le traitement et la prévention des affections grippales. On notera que cela a par contre été bien discuté dans une autre revue Cochrane réalisée par les mêmes auteurs sur la vitamine C et la prévention/traitement de la pneumonie.²

RÉACTIONS ET IMPLICATION SUR LES RECOMMANDATIONS

Cette étude a continué d'alimenter les débats comme en témoignent les notes de «feedback» de la revue Cochrane, questionnant les résultats de la méta-analyse, notamment concernant le dosage seuil utilisé (0,2 g/jour), considéré comme trop bas.³

Plus généralement, cette étude a été abondamment relayée dans la presse autant professionnelle que «grand public», et notamment sur internet.

Il est intéressant de constater que, malgré des conclusions claires et retenues de la part des auteurs de l'étude, les médias généralistes ont parfois déformé leurs propos au point de donner des messages inverses. Par exemple, un site d'informations scientifiques nord-américain (www.sciencedaily.com) titrait par rapport à la revue Cochrane sur ce sujet: *Vitamin C is beneficial against the Common Cold, review suggests*.⁴ Par contre, la presse destinée aux professionnels relaie en général fidèlement les conclusions des auteurs.

L'impact sur les recommandations est difficile à évaluer, aucune instance officielle n'édicte de recommandations cliniques

pour cette indication. On peut cependant citer deux exemples de sources d'informations fréquemment utilisées par le grand public et les professionnels. Wikipedia, source d'information «profane» importante, cite les résultats de l'étude de la manière suivante: «Depuis 2013, le groupe Cochrane reconnaît que des essais randomisés sont nécessaires et recommande, malgré cela, la supplémentation, étant donné son faible coût, les bienfaits potentiels et le poids de la preuve accumulée»,⁵ ce qui déforme sensiblement les propos des auteurs. Par contre, Up-to-date, source d'information pour bon nombre de médecins, cite les résultats de l'étude en restant fidèle aux auteurs.

Tous ces éléments montrent que la revue systématique et la méta-analyse ont eu un écho important dans la presse, mais avec une retranscription très variable des résultats, ce qui peut ainsi amener à une perception des connaissances différente selon que l'on soit soignant ou soigné. Au vu de cette étude et d'un point de vue professionnel, il semble peu utile de prescrire de la vitamine C en cas de refroidissement, en tous les cas de manière systématique. Cepen-

dant, la demande de prescription continuera certainement à être importante compte tenu de l'information ambiguë relayée dans les médias. Il incombera dès lors aux soignants de gérer ce décalage. ■

Remerciements

Cochrane Suisse remercie chaleureusement l'auteur de cet article pour sa contribution à cette série spéciale éditée à l'occasion de l'anniversaire des 20 ans de la Collaboration Cochrane. (www.swiss.cochrane.org).

Bibliographie

- 1 Carpenter KJ. The discovery of vitamin C. *An Nutr Metab* 2012;61:259-64.
- 2 Hemila H, Louhiala P. Vitamin C for preventing and treating pneumonia. *Cochrane Database Syst Rev* 2013; 8:CD005532.
- 3 Hemila H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;1:CD000980.
- 4 www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130213082334.htm. Accédé le 26.09.13.
- 5 http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_C. Accédé le 26.09.13.

Réservez la date du jeudi 28 novembre 2013!

La Collaboration Cochrane vous invite à fêter ses 20 ans de recherche sur l'efficacité des traitements.

Depuis 20 ans, la Collaboration Cochrane publie des revues systématiques sur l'efficacité des interventions pratiquées dans le domaine de la santé.

Pour fêter cet anniversaire, nous vous invitons à découvrir ses travaux et à suivre une conférence-débat sur des questions qui vous tiennent à cœur dans le domaine de la médecine basée sur les preuves.

La manifestation se tiendra au Musée de la Main, Fondation Claude Verdan, Lausanne.