

Le zinc viendra-t-il à bout du rhume ?

Rédaction

A. Chappuis
P. Meylan
I. Peytremann-Bridevaux

Coordination rédactionnelle

Drs B. Burnand, I. Peytremann-Bridevaux et M. Rège Walther

Adresses

Drs Aline Chappuis et Isabelle Peytremann-Bridevaux
Institut universitaire de médecine sociale et préventive
CHUV et Université de Lausanne
Bugnon 17, 1005 Lausanne

Pr Pascal Meylan
Institut de microbiologie et Service des maladies infectieuses
CHUV et Université de Lausanne, 1011 Lausanne

Dr Isabelle Peytremann-Bridevaux
Cochrane Suisse
Bugnon 17, 1005 Lausanne

Rev Med Suisse 2011; 7: 2048

Cette rubrique présente les résultats d'une revue systématique publiée par la Collaboration Cochrane dans la *Cochrane Library* (www.cochrane.org/). Volontairement limité à un champ de recherche circonscrit, cet article reflète l'état actuel des connaissances de ce domaine. Il ne s'agit donc **pas** de recommandations pour guider la prise en charge d'une problématique clinique considérée dans sa globalité (guidelines).

Scénario

Une institutrice de 35 ans, en bonne santé habituelle, vous consulte car elle présente une congestion nasale importante, une toux irritative et une fatigue modérée depuis 24 heures, sans fièvre. La patiente mentionne que plusieurs élèves de sa classe sont actuellement enrhumés. Ayant récemment lu une publicité sur les bienfaits du zinc dans la lutte contre les virus hivernaux, elle vous demande si un tel traitement pourrait raccourcir la durée de ses symptômes.

Question

La prescription de zinc permet-elle de réduire la durée et la sévérité des symptômes du rhume ?

Contexte

Le rhume (ou rhinite virale aiguë) est un motif fréquent de consultation en médecine de premier recours. Ses symptômes, en général banals et spontanément résolutifs, peuvent être responsables d'absentéisme scolaire ou professionnel. Seuls des traitements symptomatiques sont actuellement disponibles. In vitro, le zinc inhibe la réplication du rhinovirus, principal agent étiologique du rhume. Toutefois, son efficacité dans le traitement et la prévention de l'épisode aigu n'a pas été prouvée et sa prescription n'est actuellement pas recommandée. Cette mise à jour de revue systématique évalue l'efficacité du zinc pris oralement dans le traitement et la prévention du rhume.

Résultats

Treize essais comparatifs randomisés incluant 966 participants (enfants et adultes) ont évalué l'effet du zinc sur la durée et la sévérité des symptômes du rhume par rapport à un placebo; la survenue d'effets indésirables principalement gastro-intestinaux a également été étudiée. Débuté dans les 24 à 48 heures après la survenue des symptômes, le traitement par le zinc:

- réduit la durée des symptômes (six essais, SMD -1,0; IC 95%: -1,6 – -0,4; ndlr: ceci correspond à environ -2 jours);
- réduit la sévérité des symptômes (cinq essais, SMD -0,4; IC 95%: -0,8 – -0,1);
- ne semble pas augmenter le risque global d'effets indésirables (cinq essais, OR 1,6; IC 95%: 0,97-2,6).

De plus, la prise de zinc préventive pendant au moins cinq mois chez les enfants (deux essais, 394 enfants en bonne santé de deux à dix ans) comparée au placebo:

- réduit l'incidence du rhume (RR 0,6; IC 95%: 0,5-0,9);

- réduit l'absentéisme scolaire (SMD -0,4; IC 95%: -0,7 – -0,1; ndlr: ceci correspond à environ -0,7 jour);
- réduit la prescription d'antibiotiques (OR 0,3; IC 95%: 0,2-0,5).

Limites

- Les études mentionnées sont hétérogènes en termes de population étudiée, formulation, fréquence et dosage du zinc administré (30-184 mg/j) ainsi que de durée du traitement.
- La durée des symptômes avant le début du traitement n'est pas clairement indiquée et la conclusion des auteurs ne correspond pas précisément aux résultats présentés.
- Plusieurs études n'ont pas été considérées dans la combinaison des résultats, sans justification satisfaisante.
- Seuls des participants en bonne santé habituelle ont été inclus.
- L'effet sur le développement de la sinusite aiguë n'a pas été évalué.
- Deux essais ont été partiellement financés par une firme pharmaceutique produisant des pastilles de zinc.

Conclusions des auteurs

La prise de zinc débutée dans les 24 heures après l'apparition des symptômes du rhume en réduit la durée et la sévérité, chez les personnes en bonne santé habituelle. Utilisé préventivement chez les enfants pendant au moins cinq mois, le zinc réduit l'incidence du rhume, l'absentéisme scolaire et la prescription d'antibiotiques. Toutefois, vu les effets indésirables potentiels et l'hétérogénéité des essais, les auteurs ne font pas de recommandations concernant la dose, la formulation et la durée du traitement à prescrire.

Réponse à la question clinique

Malgré les conclusions encourageantes de cette mise à jour de revue systématique, la qualité limitée des preuves ne permet pas actuellement de recommander la prescription de zinc pour le traitement du rhume. Si les bénéfices du zinc dans cette indication sont confirmés et les modalités de traitement précisées par d'autres essais cliniques, son coût limité – dès 0,24 CHF par comprimé de zinc 15 mg sur le marché suisse actuel – pourrait en faire un traitement intéressant, vu l'impact économique considérable engendré par l'absentéisme dû au rhume. De plus, son effet sur la réduction de la prise d'antibiotiques serait très appréciable pour lutter contre les résistances. Toutefois, une prise quotidienne multiple semble nécessaire (6-8 x/j dans la majorité des essais), ce qui implique une observance remarquable. Ainsi, vous proposerez à votre patiente un traitement symptomatique tout en lui suggérant de rappeler à ses élèves les mesures d'hygiène permettant de réduire la transmission des virus respiratoires.

Abréviations: SMD: standardized mean difference; OR: odds ratio; RR: risque relatif; IC 95%: intervalle de confiance de 95%.

Référence: Singh M, Das RR. Zinc for the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2011, Issue 2. Art. No.: CD001364. DOI: 10.1002/14651858.CD001364.pub3.