

Vitamin C for preventing and treating the common cold.

Hemilä H, Chalker E.

Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1):CD000980.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440782>

http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013_Coch_Colds_CD000980.pdf

More papers on vitamin C:

<https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila>

Français

Cochrane Database of Systematic Reviews

La vitamine C pour la prévention et le traitement du rhume banal

Cochrane Systematic Review - **Intervention** | Version published: 31 January 2013

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4>

- Harri Hemilä
- Elizabeth Chalker

Résumé scientifique

Contexte

La vitamine C (acide ascorbique) pour la prévention et le traitement du rhume banal est sujette à controverse depuis 70 ans.

Objectifs

Pour déterminer si la vitamine C réduit l'incidence, la durée ou la gravité du rhume banal lorsqu'elle est utilisée en tant que supplémentation régulière en continu tous les jours ou en tant que traitement à l'apparition de symptômes du rhume banal.

Stratégie de recherche documentaire

Nous avons effectué des recherches dans CENTRAL 2012, numéro 11, MEDLINE (de 1966 à la 3ème semaine de novembre 2012), EMBASE (de 1990 à novembre 2012), CINAHL (de janvier

2010 à novembre 2012), LILACS (de janvier 2010 à novembre 2012) et Web of Science (de janvier 2010 à novembre 2012). Nous avons également effectué des recherches dans le U. S. National Institutes of Health registre d'essais et WHO ICTRP le 29 novembre 2012.

Critères de sélection

Nous avons exclu les essais qui utilisaient moins de 0,2 g par jour de vitamine C et des essais sans comparaison avec un placebo. Nous avons limité notre revue aux essais contrôlés par placebo.

Recueil et analyse des données

Deux auteurs de la revue ont indépendamment extrait les données de manière indépendante. Nous avons évalué l'incidence des rhumes durant une supplémentation régulière comme étant la proportion de participants ressentant un ou plusieurs rhumes durant la période d'étude. La durée était le nombre moyen de jours d'épisodes de rhume.

Résultats principaux

Vingt-neuf comparaisons d'essais impliquant 11306 participants ont contribué à la méta-analyse sur le risque relatif (RR) de développer un rhume, lors d'une prise régulière de vitamine C pendant la période d'étude. Dans les essais de population générale impliquant 10708 participants, le RR combiné était de 0,97 (intervalle de confiance (IC) à 95%, entre 0,94 et 1,00). Cinq essais portant sur un total de 598 coureurs de marathon, skieurs et soldats en manœuvre subarctique donnaient un RR combiné de 0,48 (IC à 95 % 0,35 à 0,64).

Trente-et-une comparaisons examinaient l'effet de la prise régulière de vitamine C sur la durée du rhume banal (9745 épisodes). Chez les adultes la durée des rhumes était réduite de 8 % (3 % à 12 %) et chez les enfants de 14 % (7 % à 21 %). Chez les enfants, 1 à 2 g/jour de la vitamine C ont raccourci la durée du rhume par 18 %. La gravité des rhumes était également réduite par la prise régulière de vitamine C.

Sept comparaisons examinaient l'effet de la vitamine C à usage curatif (3249 épisodes). Aucun effet constant de la vitamine C n'a été observé sur la durée ou la gravité des rhumes dans les essais sur l'usage curatif.

La majorité des essais inclus ont été randomisés, essais en double aveugle. L'exclusion des essais qui n'étaient pas randomisés ou pas en double aveugle n'a eu aucun effet sur les conclusions.

Conclusions des auteurs

L'échec de la supplémentation en vitamine C pour réduire l'incidence des rhumes dans la population générale indique que l'utilisation de routine de la supplémentation en vitamine C n'est pas justifiée, mais la vitamine C pourrait être utile pour les personnes exposées à des exercices physiques intenses de courte durée. Les essais sur la supplémentation régulière ont montré que la vitamine C réduit la durée des rhumes, mais cela n'a pas été répliqué dans les quelques essais sur l'effet curatif qui ont été réalisés. Néanmoins, compte tenu de l'effet constant de la vitamine C sur la durée et la gravité des rhumes dans les études sur la supplémentation régulière, et son faible coût et son innocuité, elle peut être utile pour les patients ayant un rhume banal pour tester sur une base individuelle si la vitamine C à usage curatif est bénéfique pour eux. D'autres ECR thérapeutiques sont nécessaires.

Résumé simplifié

La vitamine C pour la prévention et le traitement du rhume banal

Le rhume banal est une cause majeure de visites à un médecin dans les pays à revenu élevé et d'absentéisme au travail et à l'école. Il y a plus de 200 virus qui peuvent provoquer les symptômes du rhume banal, y compris un écoulement nasal, la congestion des éternuements, des maux de gorge, de la toux, et parfois des céphalées, de la fièvre et des rougeurs au niveau des yeux. Les symptômes varient d'une personne à l'autre et d'un rhume banal à l'autre. Étant donné que le rhume banal est généralement causé par l'un des virus respiratoires, les antibiotiques sont inutiles et donc d'autres options de traitement potentiel sont d'intérêt de santé publique important.

La vitamine C a été proposée pour traiter les infections respiratoires étant donné qu'elle était isolée en dans les années 1930. Elle est devenue particulièrement populaire dans les années 1970, lorsque le prix Nobel Linus Pauling a conclu à partir d'essais contre placebo que la vitamine C pouvait prévenir et soulager le rhume banal. Plus d'une douzaine de nouveaux essais ont été effectués par la suite. La vitamine C a été énormément vendue et utilisée en tant qu'agent préventif et curatif.

Cette revue est restreinte aux essais contre placebo portant sur 0,2 g/jour ou plus de vitamine C. La prise régulière de vitamine C n'avait aucun effet sur l'incidence du rhume banal dans la population ordinaire, en se basant sur 29 comparaisons impliquant 11 306 participants. Cependant, la prise

régulière de supplémentation avait un effet modeste mais constant pour réduire la durée des symptômes du rhume banal, qui est basé sur 31 étude des comparaisons avec 9745 épisodes de rhume banal. Dans cinq essais totalisant 598 participants exposés à de courtes périodes de stress physique extrême (y compris des coureurs de marathon et des skieurs), la vitamine C réduit de moitié le risque de rhume banal. Les essais publiés n'ont pas rapporté des effets indésirables de la vitamine C.

Les essais de fortes doses de vitamine C, administrées à visée curative après l'apparition des symptômes, ne montraient aucun effet constant sur la durée ou la gravité des symptômes du rhume banal. Cependant, seuls quelques essais sur l'effet curatif ont été réalisés et aucun n'a examiné les enfants, bien que l'effet de l'administration prophylactique de la vitamine C a été plus important chez les enfants. Un essai à grande échelle portant sur des adultes a montré le bénéfice d'une dose thérapeutique de 8 g lors de l'apparition des symptômes, et deux essais thérapeutiques utilisant une supplémentation de cinq jours rapportaient un bénéfice. D'autres essais sont nécessaires pour régler la question du possible rôle de la vitamine C à usage thérapeutique, ce qui signifie que l'administration immédiatement après l'apparition des symptômes.