

Docteur, donnez-moi quelque chose pour mon nez qui coule et ma toux persistente, je n'en peux plus !

Quelques définitions:

- Tout d'abord, il est important de faire la distinction entre le rhume et la grippe. Ces deux appellations sont incorrectement utilisées pour décrire une infection virale attrapée couramment en hiver et qui cause de la toux, un écoulement nasal et un mal de gorge;
- Toutefois, la grippe et le rhume sont deux infections virales ne provoquant pas les mêmes symptômes, et qui sont causées par des virus distincts pour lesquels des traitements différents sont disponibles;
- Le rhume est une infection virale des voies respiratoires supérieures. Les symptômes rencontrés sont l'écoulement nasal, la toux, la douleur à la gorge, parfois de la température, des maux de tête et de la fatigue. Une multitude de virus différents peuvent causer cette infection rencontrée durant l'hiver, expliquant pourquoi il n'est pas rare d'en être atteint plus d'une fois par année;
- La grippe est également une infection virale, mais causée par le virus de l'influenza. Il cause typiquement de la toux, de la température, des maux de tête et des douleurs musculaires. Toutefois, ce virus peut occasionnellement causer certaines complications telles que la pneumonie, et ses symptômes peuvent être plus sévères que le rhume, surtout chez les personnes âgées ou les jeunes enfants. Des traitements spécifiques (des antivirés) sont disponibles pour certains patients, puisque les antibiotiques n'ont aucun effet contre un virus.
- **Le meilleur moyen de prévenir cette infection est de recevoir annuellement le vaccin contre l'influenza.**

Quels sont les symptômes rencontrés

- L'écoulement nasal, la toux, la douleur à la gorge, parfois de la température, des maux de tête et de la fatigue;
- Les symptômes du rhume peuvent durer de sept à quatorze jours;
- La toux associée au rhume peut durer jusqu'à trois semaines en moyenne;
- Un adulte peut faire en moyenne deux à trois rhumes par année;
- Un enfant peut faire huit à douze rhumes par année.

La place des antibiotiques

- Aucun bénéfice associé à leur utilisation;
- Les études démontrent que les antibiotiques ne réduisent en aucun cas la durée de la toux;
- **Une personne sur 8 chez qui ont prescrit des antibiotiques subira un effet indésirable (diarrhées, rash, infection à C. difficile, etc...)**

Comment éviter de contracter le rhume

- Prévention de la transmission du virus:

- Les virus causant le rhume se propagent via le contact des mains, les surfaces contaminées ainsi que les gouttelettes propagées par la toux et les éternuements;
 - Le virus peut rester vivant sur la peau ou une surface pour un minimum de deux heures;
 - Le moyen le plus efficace pour limiter sa propagation est le lavage des mains fréquent et le port d'un masque dans les endroits publics.
- Des suppléments de vitamine D:
- Une récente étude parue en 2016 a démontré que la vitamine D en suppléments diminue le risque d'infection respiratoire de 19% lorsque consommée de façon régulière. Il faut donc trente-trois personnes qui consomment régulièrement de la vitamine D en suppléments afin de prévenir une infection respiratoire. Ceci pourra donc être une raison de plus pour vous encourager à prendre des suppléments, afin de prévenir vos risques d'ostéoporose, ainsi que pour diminuer votre chance d'être atteint d'une infection respiratoire.
- La vaccination annuelle contre l'influenza:
- Les études démontrent clairement l'efficacité de la vaccination contre l'influenza dans la population. En effet, on observe une diminution relative des risques de pneumonie de 53%, une diminution des hospitalisations de 50% et une diminution de la mortalité de 68% chez les adultes de plus de 65 ans;
 - Informez-vous à votre pharmacien, votre médecin ou votre CLSC afin d'avoir plus d'informations sur la vaccination.

Comment soulager vos symptômes

- La supplémentation en zinc
- La prise de zinc lors des vingt-quatre premières heures de symptômes de rhume, à des doses de plus de 75 mg par jour, permet de diminuer la durée des symptômes;
 - En effet, une revue de la littérature scientifique par Cochrane en 2014 a permis de mettre en évidence une diminution significative de la durée totale des symptômes d'environ un jour. Lorsque comparé au placebo, on retrouve 45% plus de patients n'ayant plus de symptômes après sept jours de traitement dans le groupe de patients ayant pris du zinc, contrairement au groupe ayant pris un placebo;
 - Il faut toutefois savoir que les comprimés de zinc retrouvés en pharmacie peuvent causer la nausée ou un mauvais goût en bouche;
 - Informez-vous à votre pharmacien pour obtenir un supplément qui contient un dosage suffisant de zinc.
- **une à deux cuillère(s) à thé de miel au coucher, trente minutes avant l'heure du sommeil :**
- Permet de diminuer la toux nocturne en comparaison d'un placebo chez les enfants;
 - Selon les données actuellement disponibles, le miel pourrait être plus efficace que le traitement placebo ou le Benadryl®, et serait l'équivalent du Dextromethorphan (DM);

- Peut causer de l'insomnie, de l'agitation et de l'hyperactivité; dans de rares cas, des symptômes intestinaux légers;
- Non-recommandé chez les enfants de moins d'un an, en raison d'un risque de botulisme (maladie grave causant une paralysie pouvant être mortelle).
- La combinaison d'antihistaminique et d'un décongestionnant nasal (Benadryl® + phényléphrine ou pseudoéphédrine) :
 - Les études les plus sérieuses sur le sujet ont permis d'observer une amélioration des symptômes de l'ordre de 27% dans le groupe de patients utilisant cette combinaison. Il faudrait donc cinq patients traités par cette combinaison afin qu'un patient en bénéficie au niveau de ses symptômes;
 - Toutefois, il est important de ne pas sous-estimer les effets secondaires de ces médicaments: bouche sèche, palpitation et insomnie. Le risque d'avoir ces effets secondaires est triplé en comparaison au traitement placebo;
 - À vérifier auprès de votre pharmacien si vos médicaments et votre condition de santé permettent l'utilisation de ces médicaments.
- La majorité des produits offerts en pharmacie ayant des propriétés antitussives n'ont aucun bénéfice démontré.
 - Le seul médicament offert sur les tablettes en pharmacie ayant possiblement un effet positif sur vos symptômes est le Dextrométhorphan (DM), retrouvé dans Benylin DM® ou Robitussin DM®. Toutefois, ce dernier n'a aucun effet positif chez l'enfant et cause de l'insomnie, de l'agitation et de la somnolence.
- L'acétaminophène (Tylenol®/Atasol®) ou l'ibuprofène (Advil®/Motrin®) peuvent aider à diminuer la température et la douleur associées à votre infection, mais n'ont aucun effet sur la toux ou vos autres symptômes respiratoires.

Produits ou techniques n'ayant aucun bénéfice sur vos symptômes selon les études actuellement disponibles:

- Les antibiotiques:
 - Aucune différence sur la durée des symptômes avec risque d'augmenter des effets secondaires.
- Gargarisme d'eau ou de désinfectant afin de réduire la fréquence des infections durant l'hiver;
- Les probiotiques;
- Le ginseng, l'ail;
- Les traitements d'homéopathie;
- L'échinacea;
- La vitamine C;
- L'hélixix ou le prospan;
- Le Benadryl® (antihistaminique);

- Les décongestionnants nasaux seuls ;
- L'irrigation nasale;
- La friction avec du Vicks ou autres produits contenant du camphre, menthol et de l'huile eucalyptus.

En résumé, la plupart des traitements qui vous sont offerts, autant par votre médecin que par votre pharmacien, ont des bénéfices limités sur vos symptômes puisqu'ils sont causés par une infection virale dont le meilleur ennemi est votre système immunitaire. Certains traitements auraient des bénéfices, lorsque comparés au placebo, mais il faut s'assurer que ce médicament ne vous causera pas plus d'effets secondaires que de bénéfices. En gros, reposez-vous, hydratez-vous bien et laissez le temps à votre corps de combattre l'infection.

Quand consulter un médecin ?

- Température objectivée avec votre thermomètre de plus de 38° C;
- Antécédent personnel d'asthme ou de maladie pulmonaire obstructive chronique associée à de la température;
- Une toux persistant plus de trois à quatre semaines ou en augmentation après deux semaines;
- Douleur dans la poitrine, essoufflement ou crachat de sang;
- Chez l'enfant:
 - Difficulté à s'hydrater;
 - Changement du comportement significatif;
 - Toux persistante de plus de trois semaines;
 - Suspicion d'infection des oreilles ou d'otite;
 - Rougeur oculaire.

Références

- Andrew C. Berical, Drew Harris, Charles S. Dela Cruz, and Jennifer D. Possick "Pneumococcal Vaccination Strategies. An Update and Perspective", *Annals of the American Thoracic Society*, Vol. 13, No. 6 (2016), pp. 933-944.
- Canadian Immunization Guide: Pneumococcal Vaccine. Government of Canada. Available from: <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cig-gci/p04-pneu-eng.php>. Updated March 2015.
- Fine MJ, Smith MA, Carson CA, et al. Efficacy of pneumococcal vaccination in adults. A meta-analysis of randomized controlled trials. *Arch Intern Med*. 1994 Dec 12-26;154(23):2666-77.
- Allan, G. M., & Arroll, B. (2014). Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 186(3), 190-199.

- Singh, M., & Das, R. R. (2013). Zinc for the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.(2013)
- Martineau, Ar, Da Jolliffe, RI Hooper, L. Greenberg, Jf Aloia, P. Bergman, G. Dubnov-Raz, S. Esposito, D. Ganmaa, Ec Goodall, C. Grant, W. Janssens, I. Laaksi, S. Manaseki-Holland, D. Murdoch, Re Neale, Jr Rees, S. Simpson, I. Stelmach, G. Trilok Kumar, M. Urashima, and Ca Camargo. "S102 Vitamin d supplementation to prevent acute respiratory infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data." *Thorax* 71.Suppl 3 (2016)