

Zinc – comprimés à sucer

Classification

Suppléments présentant un potentiel d'utilisation dans le sport, mais pour lesquels il n'existe pas (encore ?) d'études suffisamment probantes. Au moment de leur évaluation, les suppléments B ne peuvent pas être classés dans le groupe A, mais ils ne peuvent pas non plus être classés dans le groupe C ou D. La prise de suppléments B ne devrait se faire qu'à des fins de recherche ou en compagnie d'un spécialiste et de manière adaptée à la situation spécifique et individuelle. En cas d'utilisation inappropriée d'un complément B sans adaptation à la situation individuelle, le complément devient automatiquement un complément C.

Description générale

Le zinc est essentiel pour le système immunitaire et le maintien d'une défense immunitaire adéquate¹⁻⁴. La recherche des 50 dernières années a également démontré l'importance du zinc dans le contexte de la défense contre les infections virales⁵. Cela a notamment conduit à la recherche, depuis les années 1980, sur l'effet des pastilles à sucer au zinc en cas de rhume. Dans ce contexte, les sprays nasaux au zinc ont également été étudiés, mais la présente fiche d'information ne traite que des pastilles à sucer au zinc.

Fonctions et effet général

Contrairement à la prise de zinc avec l'alimentation ou par le biais de compléments alimentaires classiques qui sont avalés, l'effet des pastilles à sucer au zinc pour lutter contre les refroidissements doit être indépendant de l'absorption du zinc ingéré dans l'intestin. Une fois les pastilles dissoutes, le zinc libéré dans la bouche et le pharynx est censé supprimer directement la liaison et la multiplication des rhinovirus à l'origine du rhume et réduire ainsi l'inflammation liée au rhume^{6,7}. Pour cela, le zinc doit entrer en contact direct avec les rhinovirus et les pastilles ne doivent donc pas être avalées, mais se dissoudre lentement dans la bouche.

La solubilité du zinc dans les pastilles détermine donc l'efficacité potentielle du zinc dans le traitement et la prévention des rhumes. Cette solubilité et le type de zinc libéré, ainsi que la durée d'ingestion des comprimés de zinc, peuvent donc expliquer pourquoi les résultats des différentes études sur l'efficacité des comprimés de zinc à sucer dans le contexte du rhume ne sont pas homogènes. Une autre raison possible est la diversité des dosages utilisés. La forme active du zinc est probablement le zinc ionisé, mais le mécanisme d'action exact n'est pas clair⁸. Le type et la quantité de zinc libérés dépendent également de la manière dont les comprimés sont produits^{9,10}.

La méta-analyse la plus récente sur l'effet du zinc dans la prévention ou le traitement des infections virales aiguës des voies respiratoires supérieures aboutit en tout cas aux conclusions suivantes pour les adultes qui n'étaient probablement pas carencés en zinc. Dans la vingtaine d'études d'intervention randomisées et contrôlées par placebo, la prise de zinc en comprimés à sucer a permis de surmonter un rhume environ deux jours plus tôt, de réduire de 30 % le risque de symptômes modérés et de 87 % le risque de

symptômes modérément graves¹¹. En principe, la qualité des études prises en compte n'était pas très élevée pour plusieurs raisons.

Utilisation et dosage

En cas de rhume, les pastilles à sucer de zinc doivent être prises le plus rapidement possible, si possible dans les 24 heures suivant le début du rhume¹¹. Il est donc judicieux de se faire prescrire les pastilles au début de la saison habituelle des rhumes.

Dans la première étude de 1984, les participants ont pris deux comprimés à sucer de gluconate de zinc contenant 20 milligrammes de zinc comme dose de départ, puis un comprimé toutes les deux heures pendant la journée¹². Dans les études suivantes, les moments de prise et les dosages ont varié. La plupart des études ont utilisé des comprimés à sucer contenant du gluconate de zinc ou de l'acétate de zinc. La dernière méta-analyse ne permet pas de déterminer avec certitude laquelle des deux combinaisons de zinc est la plus efficace. Alors que les résumés précédents de la littérature scientifique suggéraient un dosage minimal de 75 milligrammes par jour, la dernière méta-analyse n'a pas pu confirmer cette quantité minimale¹¹. Cette analyse indique même qu'à partir de 15 milligrammes par jour, des effets mesurables sur le système immunitaire peuvent être enregistrés après quelques jours seulement. La découverte de l'effet des comprimés à sucer au zinc part en revanche d'un dosage efficace de 18 milligrammes de zinc ionisé par comprimé.⁸

En tout cas, il est possible que des quantités nettement inférieures à 75 milligrammes par jour soient également efficaces. Indépendamment de cela, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires a fixé en 2020 une valeur maximale pour le zinc dans les compléments alimentaires à 5,3 milligrammes par dose journalière¹³. Les préparations conformes à la loi et vendues en Suisse ne peuvent donc pas recommander une dose journalière de 5,3 milligrammes de zinc ou plus, même s'il s'agit de pastilles à sucer au zinc vendues comme compléments alimentaires. Si l'on utilise les pastilles à sucer au zinc uniquement pour traiter un rhume qui vient de commencer, rien ne s'oppose, d'un point de vue scientifique, à une dose notablement plus élevée que la valeur maximale suisse de 5,3 milligrammes par jour. Il faut toutefois tenir compte du fait que les quantités souvent utilisées dans les études, à savoir 75 milligrammes par jour, peuvent entraîner de légers effets secondaires (voir ci-dessous).

Il n'est donc pas possible de formuler une recommandation précise sur la base des preuves disponibles, si ce n'est qu'il est fort probable qu'il faille au moins 15 milligrammes par jour. Il serait également judicieux de ne pas utiliser les comprimés à sucer à proximité des prises alimentaires ou de la consommation d'une boisson, afin de minimiser les pertes d'efficacité possibles dues à

la liaison du zinc à d'autres substances ou à la non-dissolution du zinc du comprimé.

Effets secondaires possibles et interactions avec les médicaments

La prise de pastilles de zinc peut s'accompagner d'un risque accru d'effets secondaires légers tels qu'une sensation de malaise ou une irritation de la région bucco-nasale ¹¹. En cas de prise brève pour le traitement d'un rhume, il ne faut pas s'attendre à des effets

secondaires graves ou à des interactions notables avec d'autres minéraux. Une prise prolongée (ou régulière) de pastilles de zinc pour assurer un apport suffisant en zinc n'est pas recommandée.

Auteur : Dr. Paolo Colombani
Review : Groupe de travail Guide des Suppléments SSNS
Date : Décembre 2023, Version 1.0
Validité : Décembre 2026

Source

1. Wessels I, Fischer HJ, Rink L. Dietary and physiological effects of zinc on the immune system. *Annu.Rev.Nutr.* 2021; 41:133–75; doi:10.1146/annurev-nutr-122019-120635.
2. Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients.* 2020; 12; doi:10.3390/nu12041181.
3. Bonaventura P, Benedetti G, Albarède F, Miossec P. Zinc and its role in immunity and inflammation. *Autoimmun.Rev.* 2015; 14:277–85; doi:10.1016/j.autrev.2014.11.008.
4. Luan R, Ding D, Xue Q, Li H, Wang Y, Yang J. Protective role of zinc in the pathogenesis of respiratory diseases. *Eur.J.Clin.Nutr.* 2023; 77:427–35; doi:10.1038/s41430-022-01191-6.
5. Read SA, Obeid S, Ahlenstiel C, Ahlenstiel G. The role of zinc in anti-viral immunity. *Adv.Nutr.* 2019; 10:696–710; doi:10.1093/advances/nmz013.
6. Hulisz D. Efficacy of zinc against common cold viruses: an overview. *J.Am.Pharm.Assoc.* 2004; 44:594–603; doi:10.1331/1544-3191.44.5.594.hulisz.
7. Caruso TJ, Prober CG, Gwaltney JM. Treatment of naturally acquired common colds with zinc: A structured review. *Clin.Infect.Dis.* 2007; 45:569–74; doi:10.1086/520031.
8. Eby GA. Zinc lozenges as cure for the common cold--a review and hypothesis. *Med.Hypotheses.* 2010; 74:482–92; doi:10.1016/j.mehy.2009.10.017.
9. Eby GA. Zinc lozenges: cold cure or candy? Solution chemistry determinations. *Biosci.Rep.* 2004; 24:23–39; doi:10.1023/B:BIRE.0000037754.71063.41.
10. Eby GA. Elimination of efficacy by additives in zinc acetate lozenges for common colds. *Clin.Infect.Dis.* 2001; 32:1520; doi:10.1086/320177.
11. Hunter J, Arentz S, Goldenberg J, Yang G, Beardsley J, Myers SP et al. Zinc for the prevention or treatment of acute viral respiratory tract infections in adults: A rapid systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open.* 2021; 11:e047474; doi:10.1136/bmjopen-2020-047474.
12. Eby GA, Davis DR, Halcomb WW. Reduction in duration of common colds by zinc gluconate lozenges in a double-blind study. *Antimicrob.Agents Chemother.* 1984; 25:20–4; doi:10.1128/AAC.25.1.20.
13. Schweizerische Eidgenossenschaft, Eidgenössisches Departement des Innern (EDI). Verordnung des EDI über Nahrungsergänzungsmittel (VNem). Vom 16. Dezember 2016 (Stand am 1. Februar 2024).