

Le zinc pourrait prévenir les symptômes d'infection respiratoire

Par *mogirard*

Créé le 07/12/2021 - 07:30

Le zinc pourrait prévenir les symptômes d'infection respiratoire

Mardi, 07/12/2021 - 06:30 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
- [Tweeter](#)
-
-

1 avis :



Selon une méta-analyse anglo-australienne, reprenant 28 études regroupant 5 448 participants, un supplément de zinc pourrait aider à prévenir les symptômes des infections des voies respiratoires, tels que la toux, la congestion et les maux de gorge, et à réduire la durée des pathologies les plus courantes affectant le voies respiratoires. Les infections des voies respiratoires, telles que le rhume, la grippe, la sinusite, la pneumonie et le COVID-19, ont un impact important sur les services de santé et l'économie.

Cette méta-analyse montre que les formulations de zinc les plus couramment utilisées étaient les comprimés, des sprays nasaux et des gels contenant soit de l'acétate de zinc, soit des sels de gluconate. Les doses variaient considérablement, selon que le zinc était utilisé pour la prévention ou le traitement. L'analyse a montré que, par rapport au placebo, le zinc, administré en comprimés ou en spray nasal, prévenait 5 infections des voies respiratoires sur 100.

Le zinc semble également en mesure de réduire le risque de développer des symptômes plus graves, tels que la fièvre et les syndromes grippaux. En moyenne, les symptômes ont disparu 2 jours plus tôt avec l'utilisation d'un spray de zinc ou d'une formulation liquide prise sous la langue (sublinguale). Au cours de la première semaine de la maladie, les participants qui utilisaient du zinc en spray sublingual ou nasal

avaient presque deux fois plus de chances de récupérer que ceux qui utilisaient un placebo.

L'étude montre que les effets secondaires, y compris les nausées et l'irritation de la bouche et du nez, augmentaient de 40 % chez les personnes utilisant du zinc, mais aucun effet secondaire grave n'a été signalé dans les 25 essais qui ont été passés en revue. Cependant, par rapport au placebo, le zinc n'a pas réduit le risque de développer une infection ou des symptômes de rhume après une infection par le rhinovirus humain, et il n'y a pas eu de différence dans la durée de la maladie entre ceux qui utilisaient des suppléments de zinc et ceux qui n'en utilisaient pas.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Eurekaalert](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie covid infections placebo respiratoires rhume symptomes zinc](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/zinc-pourrait-prevenir-symptomes-d-infection-respiratoire/article>