

D'après une communication de  
**Birgitta Weltermann,**  
**Biljana Gerasimovska-Kitanovska,**  
**Anika Thielmann, et al.** (Allemagne)

*birgitta.weltermann@uk-essen.de*  
*exercer 2019;150:58-9.*

→ **Mots-clés** : rhume banal ; épidémiologie ;  
 thérapie ; autosoins ; utilisation.

→ **Keywords**: common cold; epidemiology;  
 therapy; self care; utilization.

# Autosoins dans le rhume par les patients atteints de pathologies chroniques

## Facteurs prédictifs d'une utilisation plus importante des autosoins - Étude COCO

*Self-care for common colds among patients with chronic conditions. Predictors for higher use of self-care measures - COCO study*

### CONTEXTE

Le rhume est la maladie humaine la plus fréquente dans le monde<sup>1</sup>. C'est la cause la plus fréquente d'autosoins. Ces pratiques sont fondées puisque le rhume a une durée limitée et guérit sans traitement. Les malades cherchent à réduire leurs symptômes et à améliorer leur sensation de bien-être. Les quelques autosoins étudiés et validés chez les adultes sont les anti-inflammatoires non stéroïdiens, les antihistaminiques, les associations orales antihistaminiques-décongestionnants-antalgiques. Actuellement, la prévalence et les pratiques d'autosoins pour le rhume à travers l'Europe sont mal connues.

### OBJECTIF

Étudier les pratiques d'autosoins utilisées pour le rhume par les patients et définir les facteurs prédictifs d'une utilisation plus importante chez les patients atteints de pathologies chroniques (PAPC) en Europe.

### MÉTHODE

L'étude transversale COCO s'est appuyée sur 27 sites de soins premiers dans 14 pays pour explorer la diversité des pratiques d'autosoins rapportées dans le rhume. Les sites participants

devaient distribuer consécutivement 120 questionnaires à des patients âgés d'au moins 18 ans. Les questionnaires comprenaient 27 questions regroupant 105 mesures d'autosoins et des zones de réponse en texte libre. Une régression logistique multivariée a été utilisée pour identifier les facteurs prédictifs d'une utilisation supérieure des autosoins chez les PAPC (au moins une maladie chronique, au moins un traitement médicamenteux pour une maladie chronique) par rapport à 50 % de la population de chaque pays (seuils spécifiques à chaque pays). Les variables explorées étaient l'âge, le genre, les années d'études (médianes spécifiques aux pays), l'inconfort lié au rhume (oui/non) et la connaissance de la nature restreinte de la maladie (oui/non).

### RÉSULTATS

Ces données sont exploitées dans plusieurs publications et communications<sup>2-4</sup>. 2 724 questionnaires ont été inclus dans l'étude. Dans la population totale de l'étude, 62,5 % des participants étaient des femmes, et l'âge médian de 46,7 ans. Au total, 527 items ont été rapportés, dont 483 items en texte libre. 99 % des participants réalisaient au moins un auto-soin pour leur rhume. L'utilisation médiane de pratiques d'autosoins était de 11,5 (DS = 6). Les autosoins ont été assignés aux groupes

« pratique alimentaire », « absorption intestinale » (intégrant les médicaments), « inhalation », « applications intranasales », « effets oraux locaux » (dont pastilles), « usage topique buccal » (dont gargarismes), « usage externe », « extras à la maison » (dont la lumière chaude, le sport, les bains de pieds...). Les pratiques alimentaires étaient les plus fréquentes (52 %). Après une standardisation sur l'âge, les items les plus fréquemment rapportés étaient l'eau (43 %), le miel (42 %), le paracétamol (38 %), les oranges ou le jus d'orange (38 %), rester au lit (38 %), prendre un bain ou une douche (35 %), se reposer à la maison (31 %), les citrons ou le jus de citron (31 %) et la soupe de poulet (30 %). La réalisation exclusive de soins validés scientifiquement concernait 0,3 % des patients, la réalisation exclusive de soins non validés 31,2 % des patients et une combinaison des deux, 68,5 %.

Parmi les soins les moins fréquents, certains sont des curiosités : usage topique buccal d'huile, de soufre, de vinaigre, de soda, de levure, utilisation externe de compresses au fromage caillé, au raifort, friction à l'huile d'olive, ventouse. Parmi les autosoins alimentaires, certains patients consommaient du jus de cornichon, de l'ambre avec de l'alcool, du cola, des boissons chaudes à base d'orchidée, de la limonade, des mélanges variés à base de miel ou de sucre associés à du citron ou du gingembre ou encore de la soupe de tripes.

Parmi les 2 724 participants, 40,6 % (n = 1,107) avaient une pathologie chronique. 58,4 % étaient des femmes, l'âge médian était de 57,3 ans. L'utilisation moyenne de pratiques d'autosoins pour le rhume était de 11,4 (DS = 7,01). Les

analyses bivariées montraient que la connaissance, l'inconfort, le genre, l'âge, la douleur chronique arthrosique, une pression artérielle élevée, le diabète et la dépression étaient associés au nombre de pratiques utilisées. L'analyse multivariée a montré que l'inconfort OR = 1,9 (IC95 = 1,4-2,6), le plus jeune âge OR = 1,6 (IC95 = 1,1-2,1), le genre féminin OR = 1,5 (IC95 = 1,1-1,9) et le manque de connaissances OR = 1,3 (IC95 = 1,0-1,7) étaient des facteurs prédictifs significatifs de l'augmentation des pratiques d'autosoins.

### RÉSULTAT PRINCIPAL

Les patients réalisent en moyenne des combinaisons de 11,5 autosoins pour un rhume. Chez les PAPC, l'inconfort, le plus jeune âge, le genre féminin, et le manque de connaissance conduisait à plus d'autosoins.

### COMMENTAIRES

Cette étude est la première explorant les pratiques d'autosoins dans plusieurs pays d'Europe. Les écarts de pratiques d'autosoins entre les sites et les pays ont été plus importants que prévu. La comparaison entre pays n'a pas été possible. La standardisation sur l'âge a été utilisée pour tenir compte des différences d'âge entre les sites et les pays. Les résultats obtenus sont représentatifs pour les patients consultant en soins premiers, comme le montre l'échantillonnage, majoritairement féminin. Certaines études recrutant les participants en officine pharmaceutique sont peut-être plus

proches des pratiques en population générale. La prévalence de la réalisation d'autosoins, proche de 100 % est plus élevée que dans d'autres études (84 % en population générale en Angleterre, 69 % chez des consultants en pharmacie en Estonie). Sur les cinq items les plus fréquemment rapportés, l'eau, le miel, le paracétamol, les oranges ou leur jus, rester au lit, seul le paracétamol a une efficacité validée<sup>5</sup>. Des études explorant l'efficacité des autosoins fréquemment utilisés pourraient être intéressantes. Dans la mesure où ces autosoins ne sont pas délétères pour le patient et qu'il en tire un certain confort, ils semblent adaptés. ♦

Analyse et commentaires de  
**Delphine Le Goff**,  
Université de Brest

### Références

1. Grief SN. Upper respiratory infections. *Prim Care* 2013;40:757-70.
2. Thielmann A, Gerasimovska-Kitanovska B, Buczkowski K, et al. Self-care for common colds by primary care patients: a european multicenter survey on the prevalence and patterns of practices - The COCO study. *Evid Based Complement Altern Med* 2016;2016:6949202.
3. Weltermann BM, Gerasimovska-Kitanovska B, Thielmann A, et al. Self-care practices for common colds by primary care patients: study protocol of a european multicenter survey - The COCO study. *Evid Based Complement Altern Med* 2015; 2015:272189.
4. Thielmann A, Gerasimovska-Kitanovska B, Koskela TH, Mevsim V, Weltermann B. Self-care for common colds: A European multicenter survey on the role of subjective discomfort and knowledge about the self-limited course - The COCO study. *PLoS One* 2018;13:e0195564.
5. Li S, Yue J, Dong BR, Yang M, Lin X, Wu T. Acetaminophen (paracetamol) for the common cold in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;7: CD008800.