

# LES SHERLOCK HOLMES DE LA MÉDECINE

**EN** science, ce n'est pas parce qu'on a eu le prix Nobel qu'on ne peut pas se tromper! Parlez-en à Linus Pauling, le chimiste américain de génie qui, dans les années 1970, a popularisé l'idée que la vitamine C protégeait contre le rhume. Depuis, dès que l'automne pointe son nez, les suppléments figurent en bonne place dans les pharmacies. Sauf qu'après avoir analysé l'ensemble des études scientifiques publiées dans le monde à ce sujet, les chercheurs membres de la Collaboration Cochrane ont démontré qu'il s'agissait d'un mythe! Que vous preniez ou non de la vitamine C cet automne, vous serez tout autant sujet au rhume...

Presque aussi inconnue qu'une société secrète, mais pourtant dévouée au bien public, la Collaboration Cochrane est un réseau mondial de chercheurs qui ont une préoccupation commune: que les interventions visant à améliorer la santé des personnes ou des populations dans le monde soient basées sur des

**Pour savoir ce qui marche vraiment en santé, un réseau mondial de chercheurs a une recette infallible. Ou presque...**

par Valérie Borde

Le Dr Alain Vadeboncœur s'appuie sur les revues de Cochrane, les « plus fiables à l'heure actuelle pour répondre à des questions liées à la santé ».



études scientifiques solides, plutôt que sur des analyses bâclées ou bidouillées par des groupes d'intérêts, sur des idées toutes faites ou même sur des opinions d'experts, fussent-ils des Prix Nobel.

L'organisation, qui soulignera ses 20 ans lors d'un colloque international à Québec du 19 au 23 septembre, est née du rêve d'Archie Cochrane, médecin écossais qui, dans les années 1970, s'inquiétait du gaspillage de fonds publics et des souffrances que représenterait une médecine qui ne soit pas fondée sur des preuves.

Pour écarter les traitements inefficaces, il a imaginé une manière d'analyser les multiples études publiées dans des revues savantes sur un sujet donné, afin de sélectionner les plus fiables et de compiler leurs résultats, cela en faisant appel à des spécialistes du monde entier.

Le premier Centre national Cochrane est né à Oxford, en Angleterre. Aujourd'hui, environ 31 000 chercheurs, professeurs d'universités ou médecins d'une

centaine de pays sont membres du réseau et consacrent une partie de leur travail de recherche à ses revues de littérature savante.

Ainsi, ces Sherlock Holmes ont répondu depuis 20 ans à environ 5 000 questions sur des approches visant à améliorer la santé ou à diminuer la mortalité. Accoucher avec une sage-femme, est-ce sûr, s'il n'y a pas de problème en vue? Oui. Les médicaments antihypertenseurs ont-ils des effets favorables sur l'hypertension modérée? Pas sûr du tout. Les suppléments d'antioxydants sont-ils utiles pour les gens en bonne santé? Non, et la prise de bêta-carotène et peut-être celle des vitamines A et E augmentent le risque de mortalité. Et si de nouvelles études prétendent le contraire, les chercheurs s'engagent à mettre à jour leur travail pour en tenir compte.

« Les revues systématiques Cochrane, c'est ce qu'on peut imaginer de plus fiable à l'heure actuelle pour répondre à des questions liées à la santé », croit l'urgentologue Alain Vadeboncœur, qui s'appuie sur ces publications autant dans sa pratique médicale que pour préparer ses interventions dans les médias.

Les gouvernements en tiennent aussi compte pour déterminer, notamment, quels médicaments rembourser. Au Québec, les autorités médicales remettent aujourd'hui en question la pratique des examens annuels de santé depuis que Cochrane a conclu qu'ils ne servent à rien. Tous les avis que publie l'organisme, très détaillés, sont accompagnés d'un résumé vulgarisé traduit en plusieurs langues et accessible gratuitement sur le site Cochrane.org.

« Pour bâtir ces méta-analyses, on examine rigoureusement les

\*  
**Les bilans de santé réguliers diminuent-ils la mortalité?**  
**Non**

\*  
**Les campagnes de sensibilisation dans les écoles découragent-elles le tabagisme chez les jeunes?**  
**Oui**

\*  
**La vitamine C protège-t-elle contre le rhume?**  
**Non**

résultats des études, alors que les spécialistes qui édictent des guides de pratiques cliniques à l'intention des médecins se basent sur des opinions, et sont souvent influencés par l'industrie pharmaceutique», précise le biochimiste François Rousseau, spécialiste des analyses de laboratoire et des tests génétiques à l'hôpital Saint-François-d'Assise, à Québec, et membre de Cochrane depuis quatre ans.

Le travail de ces chercheurs est financé par une soixantaine d'organisations dans le monde: des universités et hôpitaux, des gouvernements, l'Organisation mondiale de la santé, des fondations... Mais la Collaboration n'accepte pas un sou de l'industrie pharmaceutique ou médicale. «On fait beaucoup de bénévolat!» dit Nadine Tremblay, du Centre hospitalier universitaire de Québec, qui gère la majeure partie des formations en français à la méthode Cochrane pour le Canada.

Le Centre Cochrane Canada, établi à l'hôpital d'Ottawa, reçoit un budget de neuf millions de dollars sur cinq ans des Instituts de recherche en santé du fédéral. Près de 3 000 chercheurs en sont membres.

Ce qui rend leurs conclusions plus solides que celles de Linus Pauling à propos de la vitamine C, c'est la méthode extrêmement rigoureuse à laquelle ils s'astreignent.

«Si, par exemple, on s'intéresse aux approches pour diminuer les crampes menstruelles, on ne peut pas juste considérer les études qui nous semblent intéressantes», explique France Légaré, médecin de famille et professeure à l'Université Laval, qui a participé à quatre avis. En suivant la recette — sans cesse peaufinée — que leur transmettent les formateurs agréés par la Collaboration, les chercheurs commencent par fouiller méthodiquement dans les bases de données de publications scientifiques à l'aide de mots-clés, validés auprès de leurs pairs. «À ce stade, on peut trouver des dizaines de milliers d'études sur les crampes menstruelles!» raconte France Légaré.

Commence alors un long travail de sélection qui aboutira à ne conserver que les études où les «cobayes» ont été choisis au hasard, en nombre suffisant pour être représentatif, où ils ont été comparés avec un groupe témoin, et où les données ont été analysées avec des méthodes statistiques rigoureuses.

Pour estimer l'effet de la vitamine C sur le rhume, par exemple, ils ont recensé 29 études répondant à ces critères, menées auprès de plus de 11 000 personnes dans la population générale. Aucune d'entre elles n'ayant constaté une baisse de l'incidence du rhume chez les gens ayant pris des suppléments, la conclusion est sans appel. Jusqu'à ce que, éventuellement, de nouvelles études amènent la preuve du contraire...

«Le seul défaut de Cochrane, c'est la lenteur du processus. On voudrait souvent avoir des réponses plus vite à nos questions!» dit le Dr Vadeboncoeur. Alors que le nombre de publications scientifiques ne cesse de croître, notamment parce que des pays comme la Chine font beaucoup plus de recherche qu'avant, les chercheurs de la Collaboration ont parfois bien du mal à trouver le temps de tout regarder. Des renforts seraient les bienvenus pour analyser les quelque 22 millions d'études en santé répertoriées dans Medline, la plus vaste base de données du genre!

Sans compter que nombre d'études ne sont pas rendues publiques par les sociétés pharmaceutiques... Depuis plusieurs années, par exemple, les chiens de garde de Cochrane se battent pour que la multinationale suisse Roche divulgue toutes celles qu'elle a menées sur le médicament antiviral Tamiflu, que nombre de pays stockent en prévision d'une pandémie de grippe. Selon eux, 60 % des études auraient été gardées secrètes!

#### COCHRANE EN CHIFFRES

**Nom officiel :**  
 The Cochrane Collaboration

**Naissance :**  
 1993, Oxford (Angleterre)

**Nombre de bénévoles :**  
 31 000, provenant de 120 pays

**Budget annuel :**  
 5,6 millions de dollars

**Centres Cochrane :** 14 dans le monde pour coordonner les efforts

**Publications scientifiques (2011) :**

- 637 protocoles pour des revues à venir
- 436 nouvelles revues
- 427 revues mises à jour

**Centre Cochrane Canada :** Ottawa, 2 875 membres

LISEZ LE BLOGUE DE VALÉRIE BORDE sur la science et la santé à [lactualite.com/valerie-borde](http://lactualite.com/valerie-borde)