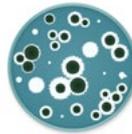


Lorsque l'on parle de pollution environnementale, on pense tout d'abord à la pollution atmosphérique et aux particules fines, responsables d'une part importante des maladies respiratoires chroniques et des cancers du poumon. C'est oublier que la pollution intérieure – acariens, moisissures ou encore composés organiques volatils, notamment – peut être nocive pour la santé respiratoire.

## Que sont les moisissures ?

**Les moisissures sont des champignons invisibles à l'œil nu (microscopiques) présents aussi bien dans la nature que dans nos logements.** Ils s'insèrent dans ces derniers par les courants d'air, la ventilation, ou sont apportés par les hommes, les insectes et les animaux domestiques. Pour se développer, les moisissures ont besoin d'eau et de matière nutritive. C'est pourquoi elles se trouvent principalement dans les endroits humides et mal ventilés.



**Les moisissures, présentes sur les plantes, la matière animale en décomposition ou même des matériaux inertes, se composent d'un réseau de filaments.** Leur reproduction s'effectue par la libération de spores dans l'air, qui atterrissent sur la matière organique pour former de nouveaux réseaux de filaments.

Elles peuvent se développer un peu partout dans nos logements, profitant de la chaleur et, le plus souvent, d'un excès d'humidité dans les murs ou l'air. Elles prolifèrent particulièrement dans des zones spécifiques telles que la salle de bain, la cuisine, la buanderie et la cave.

Les principales espèces de moisissures sont *Penicillium*, *Aspergillus*, *Cladosporium*, *Alternaria* et *Stachybotrys*.

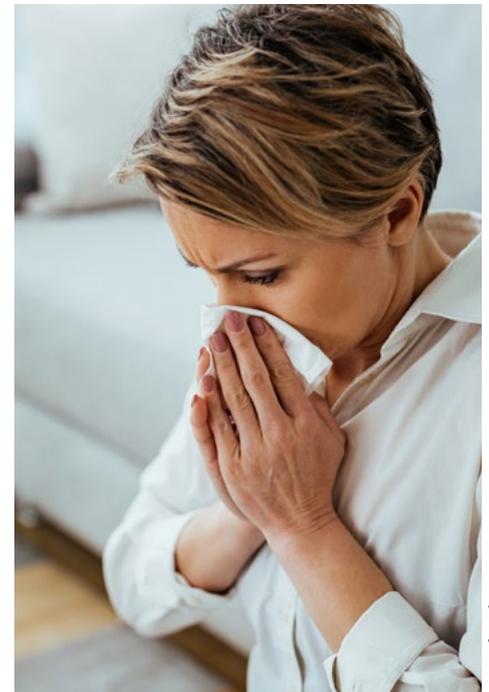


image : freepik.com

# Quels impacts sur la santé respiratoire ?



A tort, les moisissures ne sont pas perçues comme toxiques par la population. Pourtant, elles peuvent libérer, via les spores, des particules très irritantes pour les bronches (glucanes, particules organiques volatiles, mycotoxines).

Elles constituent la **première source de pollution intérieure pouvant favoriser la survenue de maladies irritatives, immunologiques, aiguës et chroniques** :

- De rhinites allergiques (nez qui coule), et autres affections d'origine allergique ;
- Des maladies respiratoires telles que l'aspergillose pulmonaire, une infection causée par des champignons appartenant au genre *Aspergillus*. Chez les personnes immunodéprimées ou à risque, une telle invasion fongique peut s'avérer dramatique ;
- De pneumonies d'hypersensibilité ;
- Ou encore d'infections respiratoires.



Les moisissures peuvent aussi **aggraver des maladies respiratoires préexistantes** : décompensation d'un asthme, aggravation d'une toux, etc.

## Comment les reconnaître ?

Certains signes peuvent alerter de la présence de moisissures :

- **Des taches de couleurs différentes**, le plus souvent verdâtres, grises ou noires. Elles peuvent se trouver sur les murs, plafonds, autour des fenêtres, mais aussi sur les tapis, les rideaux de douches ou encore les vêtements ;
- **Une mauvaise odeur persistante** (de moisi) ;
- **Des signes d'infiltration d'eau ou de condensation. Sur les murs ou plafonds** : des cernes, des gondolements, des écailllements, de la buée sur les vitres, une peinture qui cloque, un papier-peint qui se décolle, etc.



**15 % de la population seraient allergiques aux moisissures. <sup>1</sup>**

### Le saviez-vous ?

Nourrissons et jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux polluants de l'air intérieur en raison de leur respiration rapide et de leur proximité avec des concentrations élevées au niveau du sol, pouvant influencer leur développement.<sup>2</sup>

Les moisissures sont aussi **responsables de maladies de la peau ou encore d'irritations des yeux**.

# Comment prévenir et se protéger des moisissures ?

## Conseils pratiques

### • Se prémunir contre les effets allergisants et toxiques pour les bronches.

Si la présence d'un certain taux d'humidité au sein d'un logement est courante, il est important de ne pas dépasser un certain seuil afin de prévenir tout risque pour la santé.

➤ **Maintenir un taux d'humidité compris entre 40 et 60% et une température entre 18 et 22°C.** <sup>3</sup>

➤ **Aérer et ventiler votre logement, pour renouveler l'air :**



- Au moins 10 minutes matin et soir, et ce toute l'année, peu importe la saison et la météo. L'aération s'avère plus nécessaire encore dans les pièces humides, comme la salle de bain ou la cuisine ;

- Pour bien ventiler, un logement doit être équipé d'arrivées d'air au niveau des fenêtres dans les pièces de vie (chambres et salon). L'air doit également passer sous les portes et être extrait des pièces humides (salle de bain, cuisine, toilettes) ;

- Conservez les arrivées d'air au-dessus des fenêtres : ne jamais les boucher et les nettoyer régulièrement ;

- Ne pas bloquer la ventilation mécanique contrôlée (VMC) et prévoir un entretien complet régulier.

➤ **Éviter de faire sécher du linge dans le logement pour limiter l'humidité.**



➤ **Limiter les plantes vertes.**

➤ **Effectuer un ménage régulier du logement.** Une fois par an, pensez à **inspecter toutes les pièces**, sans oublier de vérifier derrière les meubles, les placards, les espaces de rangement, au sous-sol, etc.<sup>4</sup>

➤ **Entretenez les appareils de ventilation et de climatisation.** Ces systèmes constituent une source importante de développement de moisissures : les filtres mal entretenus sont à l'origine d'une introduction, dans l'air intérieur, de spores provenant de l'air extérieur ; les systèmes de refroidissement et de condensation, dans lesquels il subsiste généralement une forte humidité, sont des milieux propices au développement des moisissures".<sup>5</sup>



### Sources

1. 4. 6. CSTB : [Guide pratique](#) « *Moisissures dans votre logement.* Les éliminer en toute sécurité. »,

Février 2015.

2. OMS, [Communiqué de presse](#), 29 octobre 2018.

3. ADEME, *Rénovation, Bien ventiler son logement*, Juillet 2023 : "[Bien ventiler son logement](#)"

5. *Rapport de groupe interministériel "Les effets qualitatifs du changement climatique sur la santé en France"* Avril 2008.



image : freepik.com

## • En cas d'apparition de moisissures :

- Identifier et résoudre le problème à l'origine des moisissures ;
- Nettoyez la surface moisie avec un détergent (du liquide vaisselle, du vinaigre blanc, de l'eau de javel, par exemple), **en se protégeant** (masque, gants et lunettes) et en aérant ;<sup>6</sup>
- Ne pas repeindre la surface avant d'avoir résolu le problème.



**Important :** Éviter les pratiques susceptibles de mettre en suspension des particules telles que le grattage à sec des moisissures, l'emploi d'un aspirateur ménager ou le nettoyage sous pression. Ce dernier faciliterait de plus la prolifération des moisissures en détrempant le matériau.

***A savoir :** Si la surface contaminée par les moisissures est importante, recourir aux services d'une entreprise d'expertise et de nettoyage spécialisée peut être nécessaire.*

### A RETENIR

**La pollution intérieure peut avoir des effets nocifs sur la santé respiratoire.**

- ✓ Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, nettoyer les moisissures n'est pas suffisant.
- ✓ Déterminer la cause de leur apparition est indispensable pour prévenir tout risque de réapparition en mettant en place des mesures appropriées.
- ✓ Ces causes peuvent être multiples : augmentation du niveau des nappes phréatiques, infiltrations, remontées capillaires dans les murs, dégâts des eaux et intempéries, etc.



## Qui contacter ?



**En cas de doute, parlez-en à votre médecin traitant et/ou votre pneumologue.**

Un **conseiller en environnement intérieur (CEI)** peut intervenir sur prescription médicale d'un médecin spécialiste (pneumologue, allergologue, pédiatre) ou, à défaut, par le médecin traitant, pour tout besoin d'aide et de conseils adaptés à votre situation sur votre lieu de vie. Pour joindre le plus proche de chez vous :



<https://cmei-france.fr/>

Plus de fiches pratiques sur [www.sante-respiratoire.com](http://www.sante-respiratoire.com)

