

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.

- I. [Que sont les moisissures ?](#)
- II. [Quels impacts sur la santé respiratoire ?](#)
- III. [Comment les reconnaître ?](#)
- IV. [Comment prévenir et se protéger des moisissures ?](#)
- V. [Qui contacter ?](#)
- VI. [Orienter vers les aides et recours juridiques pour se défendre](#)

## I. 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*.



## II. 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.



**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**.

## III. 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.



# IV. 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](#) « *Moississures 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 détrempeant le matériau.

### 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.



image: freeplk.com

## V. 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/>



## VI. Orienter vers les aides et recours juridiques pour se défendre

### ➔ Vous êtes locataire et votre bailleur refuse d'améliorer l'état de votre logement ?

Voici les solutions et recours juridiques possibles.

#### • Faire appel à un conseiller en environnement intérieur (CEI)

L'expertise du **conseiller en environnement intérieur**, également appelé « conseiller médical en environnement intérieur » est reconnue à la fois par l'Agence départemental d'information sur le logement (ADIL) et par les services de l'État. Le rapport et les conclusions établis par le CEI permettent d'objectiver les éléments d'une situation problématique liée à l'environnement intérieur et de définir la responsabilité de chacun. Ce document peut servir de socle pour engager des démarches.

Le CEI peut convoquer le bailleur, conjointement aux services de l'État (services d'hygiène de la Mairie ; direction départementale des territoires ; Agence régionale de santé-ARS). Cette intervention peut conduire à la mise en demeure du bailleur, le contraignant à réaliser les travaux nécessaires pour améliorer votre logement. Cependant, les procédures n'aboutissent que rarement.

#### • Les aides et recours juridiques

L'obligation de délivrance du bailleur. Un bailleur doit louer un logement « décent », c'est-à-dire qui ne porte pas atteinte à la santé du locataire.

**Trois actions sont essentielles dans le cas où le bailleur ne répondrait pas à ses obligations.**

##### 1 Faire constater les désordres dès l'entrée dans le logement

Lorsque le locataire entre dans les lieux pour y habiter et repère des problèmes de moisissures, il doit saisir un **commissaire de justice**, lequel constatera officiellement ces désordres. Une fois le procès-verbal de constat établi, celui-ci doit être communiqué (ou "dénoncé") au bailleur.



L'important est d'apporter la preuve que la problématique rencontrée vient du logement et non pas du locataire qui aurait un usage préjudiciable du logement.

Pour le juge, le rapport d'un expert judiciaire ou des services d'hygiène de la mairie avec des préconisations, fait foi.

##### 2 Saisir le juge des référés

Sur la base de ces documents, il est possible de saisir le **juge des référés**, c'est-à-dire celui chargé de prendre des décisions rapides et provisoires. Cela permet de



image: freepik.com

répondre à des situations urgentes ou de prévenir un dommage imminent, mais sans trancher le fond du litige. Cette procédure peut aboutir à une condamnation du bailleur, assortie d'une **astreinte** tant que les travaux nécessaires ne sont pas réalisés.

*Cette procédure constitue l'une des armes les plus efficaces à disposition des locataires pour faire respecter leurs droits. Pourtant, elle reste encore méconnue.*

### 3 Déclarer le sinistre à son assurance dès l'apparition des moisissures

Dès que des moisissures sont constatées dans le logement, il est essentiel pour le résident de **déclarer le sinistre auprès de son assurance habitation**. L'assurance va alors dépêcher un expert qui convoquera le bailleur et l'assurance de celui-ci pour un « contradictoire ». Cette procédure peut être plus longue, avec des délais estimés entre **6 et 8 mois**. Cependant, contrairement au constat uniquement matériel effectué par un commissaire de justice, l'assureur a pour mission d'identifier la **cause précise des moisissures**.

#### • Conseils généraux :

➤ **Être vigilant à propos de la durée du bail de location et la période de renouvellement.** Pour un particulier, la durée d'un bail de location est généralement de 3 ans. Le bailleur peut donner congé au locataire d'un logement tous les trois ans, avec un préavis de 6 mois avant la fin du bail. La procédure devant le juge des référés pouvant être longue (compter 8 mois à 1 an), à laquelle s'ajoute l'expertise judiciaire, le locataire doit s'assurer de ne pas se trouver en période de renouvellement afin de disposer du temps nécessaire.

➤ **Recourir à l'aide juridictionnelle.** Cette aide prend en charge les frais d'avocats et ceux d'huissiers de justice. Elle est ouverte pour les personnes ayant des revenus ne dépassant pas un certain seuil. Consultez les barèmes en vigueur ici : [Barème d'aide juridictionnelle](#) (mis à jour).

➤ **Souscrire une protection juridique avec votre assurance logement.** Non automatique, elle devrait être un réflexe pour tous ! Celle-ci permet de prendre en charge une partie des honoraires d'avocat (somme fixe), l'intégralité des honoraires d'experts et de rembourser des frais dus au commissaire de justice et pour le procès-verbal établi.

❖ **A noter:** le rapport d'expertise permettra au locataire d'être indemnisé rétroactivement des préjudices subis.



image: freepik.com

## ➔ Vous êtes propriétaire d'une maison ou faites construire votre logement ? Nos conseils.

### • Souscrire à des assurances construction dont l'assurance décennale.

L'assurance décennale intervient lorsque les désordres de l'immeuble le rendent impropre à sa destination (inhabitable). Il s'agit d'une assurance obligatoire pour le constructeur, valable pendant 10 ans à compter du procès-verbal de réception des travaux.

### • Conseils:

#### ➤ Demander au constructeur de justifier être titulaire d'une assurance décennale.

N'oubliez pas de téléphoner à l'assurance pour s'assurer que l'attestation d'assurance produite ne soit pas un faux.

#### ➤ Signer impérativement le procès-verbal de réception des travaux à la fin du chantier.

Si vous remarquez des problèmes ou des défauts, notez-les dans ce document. Cela permettra de déclencher le délai afin de pouvoir faire jouer l'assurance en cas de constat de malfaçons non visibles lors de la réception des travaux.

### • Envisager l'« Assurance dommage ouvrage »

Cette assurance doit être souscrite par le maître de l'ouvrage (le propriétaire du bien). Cependant, son coût est relativement élevé, représentant entre 5 et 8 % du montant total des travaux.



image: freepik.com

❖ **A noter:** bien que ce dispositif soit intéressant, il arrive que l'assureur dommage-ouvrage conteste les demandes d'indemnisation. Dans ce cas, une procédure judiciaire pourrait être nécessaire pour faire valoir vos droits.



### IMPORTANT

L'assurance « responsabilité civile » du constructeur ne fonctionne que pour les dommages causés aux tiers. Engager la **responsabilité contractuelle** du constructeur en cas de non-respect du contrat est possible. Toutefois, l'issue peut s'avérer incertaine dans le cas où le constructeur déposerait le bilan. Signer le procès-verbal de réception du chantier est donc essentiel pour que les assurances prennent effet.



### Pour aller plus loin

[Revoir le REPLAY de la table ronde](#): « Pollution de l'air intérieur: la (re)connaître pour mieux la prévenir! »

[Témoignage Marine Leblond](#) « Les moisissures de mon logement ont fait basculer ma vie. »

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