



# Faits sur les moisissures et l'humidité

Quel que soit l'endroit (dans l'air et sur de nombreuses surfaces), on trouve toujours un peu de moisissures. Les moisissures sont sur la Terre depuis des millions d'années. Elles se développent dans les endroits humides.

## Les moisissures et votre santé

L'exposition à des environnements humides et moisissus peut entraîner une variété de problèmes de santé, ou aucun. Certaines personnes sont sensibles aux moisissures. Cela peut alors se traduire par une congestion nasale, une irritation de la gorge, de la toux ou une respiration sifflante, une irritation des yeux, ou, dans certains cas, une irritation de la peau. Les personnes allergiques aux moisissures peuvent avoir des réactions plus graves. Les personnes immunodéprimées et les personnes atteintes de pathologies pulmonaires chroniques, comme la maladie pulmonaire obstructive, peuvent contracter des infections pulmonaires graves quand elles sont exposées à des moisissures. Ces personnes doivent éviter les endroits où des moisissures peuvent s'être développées, comme les tas de compost, l'herbe coupée, et les zones boisées.

En 2004, l'Institute of Medicine (IOM) a conclu qu'il y avait suffisamment de preuves pour associer l'exposition intérieure aux moisissures avec les symptômes touchant les voies respiratoires supérieures, la toux et la respiration sifflante chez des personnes par ailleurs en bonne santé ; avec les symptômes de l'asthme chez les asthmatiques ; et avec la pneumopathie d'hypersensibilité chez les personnes sensibles à cette affection à médiation immunologique. L'IOM a également rassemblé d'autres données plus limitées ou suggestives semblant indiquer un lien entre l'exposition intérieure aux moisissures et les maladies respiratoires chez des enfants par ailleurs en bonne santé.

En outre, en 2004, l'IOM a considéré que les preuves étaient suffisantes pour lier l'exposition à l'humidité dans des environnements intérieurs en général aux symptômes des voies respiratoires supérieures, de toux et de respiration sifflante chez des personnes normalement en bonne santé, ainsi qu'aux symptômes d'asthme chez les asthmatiques. L'IOM a également rassemblé des preuves plus limitées ou suggestives indiquant un lien possible entre l'exposition à l'humidité dans des environnements intérieurs en général et l'essoufflement, les maladies respiratoires chez les enfants par ailleurs en bonne santé et le développement potentiel de l'asthme chez les personnes sensibles. En 2009, l'Organisation mondiale de la Santé a publié des directives supplémentaires, les [WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Dampness and Mould \(Lignes directrices de l'OMS relatives à la qualité de l'air intérieur : l'humidité et les moisissures\)](#)  [PDF - 2,52 MB] . D'autres études récentes ont suggéré un lien possible entre l'exposition précoce aux moisissures et le développement de l'asthme chez certains enfants, en particulier chez les enfants qui pourraient être génétiquement prédisposés au développement de l'asthme. Ces études ont également indiqué que certaines interventions visant à améliorer les conditions de logement peuvent réduire la morbidité due à l'asthme et aux allergies respiratoires ; toutefois, davantage de données doivent être rassemblées.

Il n'a pas été établi de lien entre les moisissures y compris *Stachybotrys chartarum* (aussi appelée *Stachybotrys atra*) et d'autres effets néfastes sur la santé, tels que l'[hémorragie pulmonaire idiopathique aiguë chez les nourrissons](#), la perte de mémoire, ou la léthargie. Des études approfondies devront être menées pour connaître la cause de l'hémorragie aiguë idiopathique et des autres effets néfastes sur la santé.

## Les moisissures et votre maison

Les moisissures se trouvent aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les moisissures peuvent entrer dans votre maison par les portes ouvertes, les fenêtres, les voies d'aération et les systèmes de chauffage et de climatisation. Les moisissures de l'air extérieur peuvent également se fixer aux vêtements, chaussures, sacs, ainsi qu'aux animaux de compagnie et peuvent être introduites à l'intérieur.

Les moisissures se développent dans les endroits très humides, par exemple autour des fuites des toits, des fenêtres, ou des conduites, ou dans les lieux où il y a eu des inondations. Les moisissures poussent bien sur les produits en papier, en carton, les dalles de plafond et les produits en bois. Elles peuvent également se développer dans la poussière, les peintures, sur le papier peint, l'isolation, les cloisons sèches, les tapis, les tissus et l'ameublement.

## Vous pouvez maîtriser les moisissures

À l'intérieur de votre maison, vous pouvez limiter la croissance des moisissures en :

- contrôlant les niveaux d'humidité ;
- réparant rapidement les fuites au niveau des toits, des fenêtres et des conduites ;
- nettoyant et séchant soigneusement après une inondation ;
- aérant la salle de bains, la buanderie et la cuisine.

Si des moisissures se développent dans votre maison, vous devez les nettoyer *et* résoudre le problème d'humidité. Il est possible d'éliminer les moisissures des surfaces dures avec des produits commerciaux, du savon et de l'eau, ou une [solution d'eau de Javel](#) d'au plus 1/4 de litre de Javel dilué dans 4,5 litres d'eau.

Les moisissures, qui ressemblent souvent à des taches, peuvent être de différentes couleurs, et être odorantes. Si vous pouvez les voir ou les sentir, il peut y avoir un risque pour la santé. Vous n'avez pas besoin de connaître le type de moisissures qui se trouve dans votre maison, et le CDC ne recommande ni n'effectue d'échantillonnage de routine pour les moisissures. Peu importe le type de moisissure présent, il faut l'enlever. Comme l'effet des moisissures peut varier considérablement suivant les personnes, en raison de la quantité ou du type de moisissures, vous ne pouvez pas compter sur l'échantillonnage et la culture pour connaître le niveau de risque pour la santé. En outre, un bon échantillonnage de moisissures peut être coûteux, et aucune norme permettant de juger de ce qui est et ce qui n'est pas une quantité acceptable de moisissures n'a été établie. En pratique, il est recommandé d'éliminer les moisissures et de faire en sorte d'éviter qu'elles ne se développent à nouveau.

Si vous choisissez d'utiliser de l'eau de Javel pour éliminer les moisissures :

- ne mélangez jamais l'eau de Javel avec de l'ammoniaque ou d'autres produits de nettoyage domestiques. Le mélange de l'eau de Javel avec de l'ammoniaque ou d'autres produits de nettoyage produira des émanations dangereuses et toxiques ;
- ouvrez les portes et les fenêtres pour laisser pénétrer de l'air frais ;
- portez des gants imperméables et des lunettes de protection ;
- si l'espace à nettoyer recouvre plus d'un mètre carré, consultez le guide de l'agence américaine pour la protection de l'environnement (Environmental Protection Agency, EPA) intitulé *Mold*

*Remediation in Schools and Commercial Buildings* (Mesures pour remédier à la moisissure dans les établissements scolaires et les bâtiments commerciaux). Bien qu'il concerne en priorité les établissements scolaires et les immeubles commerciaux, ce document s'applique également à d'autres types de structures. Vous pouvez l'obtenir en visitant le site Web de l'EPA à [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html).

- Respectez toujours les instructions du fabricant lorsque vous utilisez un produit javellisé ou autre produit de nettoyage.

## CONSEILS DE PRÉVENTION DES MOISSURES

- Maintenez l'humidité à un taux aussi bas que possible, 50 % d'humidité au maximum, toute la journée. Un climatiseur ou un déshumidificateur vous aidera à maintenir un faible taux d'humidité. Gardez à l'esprit que le taux d'humidité change au cours d'une journée en fonction des variations du taux d'humidité dans l'air et de la température de l'air, vous aurez donc besoin de vérifier le taux d'humidité plus d'une fois par jour.
- Assurez-vous que votre maison est suffisamment ventilée. Utilisez des ventilateurs qui évacuent l'air à l'extérieur de votre maison dans la cuisine et la salle de bains. Veillez à ce que votre sèche-linge soit équipé d'un conduit d'évacuation menant à l'extérieur de votre maison.
- Réparez toutes les fuites du toit, des murs, ou des canalisations de votre maison pour que les moisissures n'aient pas d'humidité pour se développer.
- Nettoyez et séchez votre maison soigneusement et rapidement (dans les 24 à 48 heures) après une inondation.
- Ajoutez des inhibiteurs de moisissures pour peintures avant de peindre.
- Nettoyez les salles de bain avec des produits anti-moisissures.
- Enlevez ou remplacez les tapis et les revêtements mouillés qui ne peuvent pas sécher rapidement. Envisagez de ne pas utiliser de tapis dans les pièces ou les endroits tels que les salles de bains ou les sous-sols où les taux d'humidité peuvent être élevés.
- Pour en savoir plus sur la prévention des moisissures dans votre maison, référez-vous à la publication de l'Agence de protection de l'environnement [A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home](#) (Un guide succinct sur la moisissure, l'humidité et votre maison) à <http://www.epa.gov/mold/moldguide.html>.