

# Les moisissures, l'humidité et les poumons

Cette fiche d'informations abordera l'incidence des moisissures et de l'humidité sur la santé pulmonaire et les mesures qui peuvent être adoptées pour protéger vos poumons.

## Que sont les moisissures et l'humidité ?

Les moisissures sont un type de champignons qui se propage dans les zones humides. Elles libèrent d'infimes particules appelées spores qui peuvent être nuisibles si elles sont inhalées.

On retrouve les moisissures et l'humidité dans les bâtiments trop humides, mal ventilés et/ou qui manquent de lumière du soleil. Ces situations peuvent s'expliquer par l'un des éléments suivants :

- Des fuites dans la tuyauterie, au niveau de la toiture ou des encadrements de fenêtres.
- L'humidité ascensionnelle – l'eau du sol est absorbée par les murs au niveau de la cave ou du rez-de-chaussée.
- Condensation – de l'air humide (de l'air contenant des niveaux élevés de vapeur d'eau) qui entre en contact avec des surfaces froides à l'intérieur et se solidifie sous forme de gouttes d'eau.
- L'eau utilisée lors de la construction (par exemple dans le plâtre) qui n'est pas encore entièrement séchée.



## Passer beaucoup de temps dans des environnements intérieurs humides est-il mauvais pour les poumons ?

Des recherches ont démontré que vivre, travailler ou aller à l'école dans des environnements intérieurs humides pouvait susciter de nombreux problèmes.

En voici quelques-uns :

- L'asthme – des poussées d'asthme pour ceux qui en souffrent déjà, voire éventuellement l'apparition de l'asthme

- La toux
- Une respiration sifflante
- Le rhume ou la grippe
- Subir des infections pulmonaires causées par l'inhalation de petites particules de moisissures (p. ex. inhaler un type de moisissures appelé *Aspergillus* susceptible d'occasionner une infection appelée aspergillose)
- Être essoufflé ou éprouver des difficultés à respirer
- Rhinite – gonflement de la membrane du nez ce qui entraîne des éternuements ou un nez qui coule ou un nez encombré
- Pneumopathie d'hypersensibilité – lorsque les tissus pulmonaires subissent une réaction allergique à une substance inhalée et s'enflamment (gonflement). Il est cependant assez rare de contracter cette maladie à cause de l'humidité dans un environnement intérieur.
- Les acariens adorent également les environnements humides et chauds et peuvent déclencher des réactions allergiques (p. ex. les symptômes d'asthme, l'eczéma et la rhinite)



Les personnes souffrant de problèmes pulmonaires, les bébés et les enfants, les personnes âgées et les personnes ayant un système immunitaire plus faible courent plus de risques.

On ne sait pas exactement ce qui occasionne les problèmes pulmonaires dans l'humidité et les moisissures ; toutefois, vous pouvez adopter des mesures qui réduisent de manière avérée les symptômes et protègent les poumons.

« Quand je réagis aux moisissures, je m'en éloigne tout d'abord. Ensuite, je prends une forte dose d'un de stéroïde et mon inhalateur pour atténuer mon essoufflement. »

**Nona, Italie**

## Comment savoir s'il y a un problème dans mon bâtiment ?

Si vous craignez un problème de moisissures et d'humidité chez vous, sur votre lieu de travail ou à l'école, recherchez les éléments suivants :

- L'âge du bâtiment – il est plus probable que les bâtiments endommagés et plus âgés présentent des problèmes d'humidité en raison de problèmes comme l'humidité ascensionnelle ou les fuites. D'autre part, les nouveaux bâtiments peuvent également souffrir d'humidité en raison de la condensation ou si l'eau utilisée lors de la construction est encore en train de sécher.
- Une cave humide – ce qui pourrait indiquer des remontées d'humidité.
- Des dégâts des eaux – à cause de fuites.
- Des signes visuels ou des odeurs de moisissures et d'humidité.

# Que faire pour protéger mes poumons ?

## Se débarrasser de l'humidité et des moisissures

Débarrassez-vous de l'humidité et des moisissures. Vous y parviendrez peut-être seul ou il se pourrait que vous ayez besoin de l'aide d'un professionnel.

### 1. L'humidité

Il se peut que le bâtiment doive être réparé pour qu'il n'y ait pas d'infiltrations qui occasionnent des problèmes d'humidité.

Le chauffage et la ventilation sont essentiels.

Veillez à ce que le bâtiment soit bien ventilé – soit en ouvrant régulièrement les fenêtres soit à l'aide d'un système de ventilation. Lorsque vous prenez une douche ou un bain ou lorsque vous cuisinez, ouvrez une fenêtre ou allumez la hotte et fermez la porte de la salle de bain ou de la cuisine.

Un déshumidificateur pourrait également contribuer à réduire la quantité de vapeur d'eau dans l'air.

Évitez également de sécher vos vêtements à l'intérieur puisque cela accroît l'humidité dans l'air. Utilisez un sèche-linge ou pendez vos vêtements à l'extérieur. Si vous ne pouvez pas faire autrement que de pendre les vêtements à l'intérieur pour qu'ils sèchent, utilisez un déshumidificateur dans la pièce.

Veillez à ce que la température du bâtiment soit adaptée. L'Organisation mondiale de la santé recommande 16 à 20 °C dans les chambres et 19 à 22 °C dans le reste de la maison. Si vous quittez le bâtiment, veillez à ce que la température reste au-dessus de 15 °C.

### 2. Les moisissures

Quand vous avez réglé le problème d'humidité, il est temps de supprimer les moisissures.

Les tissus à proximité de la source de moisissures (p. ex. les vêtements, les rideaux, les tapis, la literie, les matelas et les jouets) pourraient être contaminés. Tous les éléments touchés devront être désinfectés ou de préférence, remplacés.

Lorsque vous éliminez les moisissures, elles libèreront de petites particules de moisissures dans l'air, appelées spores. Par conséquent, veillez à confiner la pièce touchée en fermant les portes pour empêcher les spores de se propager dans d'autres pièces. Ouvrez les fenêtres pendant que vous traitez les moisissures et laissez-les ouvertes un petit temps après. Dès que vous avez terminé d'éliminer les moisissures, nettoyez soigneusement toutes les surfaces de la pièce pour supprimer toute spore éventuelle.



« Je vous recommanderais d'éviter les moisissures et l'humidité. Envisagez peut-être de déménager, sous un autre climat, même si je sais qu'il est difficile de quitter son réseau social et sa famille. Il est possible d'utiliser un purificateur d'air, mais veillez à choisir un système qui ne génère pas de moisissures. »

**Ralf, Allemagne**

## Si vous n'êtes pas propriétaire du bâtiment

Vivre, travailler ou étudier dans un bâtiment qui nuit à votre santé peut être frustrant – surtout si vous n'êtes pas directement responsable de l'entretien.

Vous devriez en parler à votre propriétaire, à votre organisation de logement ou au responsable du bâtiment, à votre employeur ou à la direction de l'école pour qu'ils puissent adopter les mesures adéquates pour régler le problème. Dans chaque cas, ces personnes ont une obligation envers vous.

## Demandez de l'aide médicale

Si vous remarquez que vos symptômes s'atténuent lorsque vous vous éloignez de la source d'humidité et de moisissures, vous devriez en parler à votre professionnel des soins de santé pour qu'il puisse prendre ce facteur en considération.

Votre professionnel des soins de santé recommandera selon toute vraisemblance que vous adoptiez des mesures pour réduire votre exposition à l'humidité et aux moisissures. Il se peut également qu'il vous prescrive des médicaments pour atténuer vos symptômes, cependant, même s'ils ne régleront pas la cause sous-jacente (humidité et/ou moisissures).



« Veillez à rénover les zones touchées, car plus une partie du bâtiment ne doit être atteinte de moisissures. Et veillez à ventiler/à aérer le plus possible. »

**Liss, Norvège**

## Autres fiches d'informations de l'ELF – disponibles sur [www.europeanlung.org](http://www.europeanlung.org)

- Pollution atmosphérique intérieure



**ELF**

EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS**

EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

La European Lung Foundation (ELF) a été créée par la European Respiratory Society (ERS) afin de rapprocher les patients, le public et les professionnels dans le domaine de la santé respiratoire œuvrer pour avoir une influence positive sur la médecine respiratoire. L'ELF œuvre à la santé pulmonaire partout en Europe, et rassemble les experts médicaux européens les plus en vue pour fournir des informations aux patients et sensibiliser la population aux maladies pulmonaires.

Ce document a été réalisé avec l'aide du Comité Environnement et Santé de l'ERS. Nous remercions tout particulièrement Nona Evghenie, Ralf Schmiedel, Liss-Mari Sletti et Line Bednarczyk pour leurs contributions.