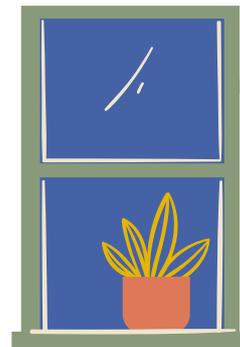


MOISSISSURES : COMMENT LES ÉVITER ?

J'aère pendant 15 minutes matin et soir !



Dans la **salle de bains**, je veille à avoir un **extracteur d'humidité** et à aérer les pièces pendant ou après y avoir été. J'essuie les carrelages de la salle de bain pour éliminer l'humidité résiduelle.



J'évite de prendre des douches trop longues et trop chaudes !

Les moisissures se développent en milieu chaud et humide !

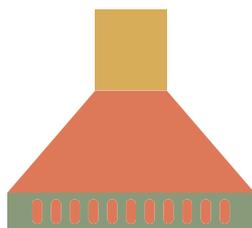
Je place mes meubles en laissant un espace de quelques centimètres d'espace avec le mur pour éviter des zones mal ventilées, propices à la croissance des moisissures.

Lorsque des moisissures sont visibles, je les élimine en faisant le moins de poussière possible pour éviter de les disséminer. J'utilise un **chiffon humide** avec un peu de produit de vaisselle pour les surfaces lisses, ou un peu de bicarbonate de soude ou une solution alcoolisée (70-80%) s'il s'agit d'une surface poreuse.



Je sors le linge dès que possible de la machine à laver et le fais sécher mon linge si possible à l'extérieur, sinon dans une pièce bien aérée.

Je vérifie que la hotte de ma **cuisine** "tire" bien, en observant la direction de la vapeur lorsque je fais bouillir de l'eau par exemple.

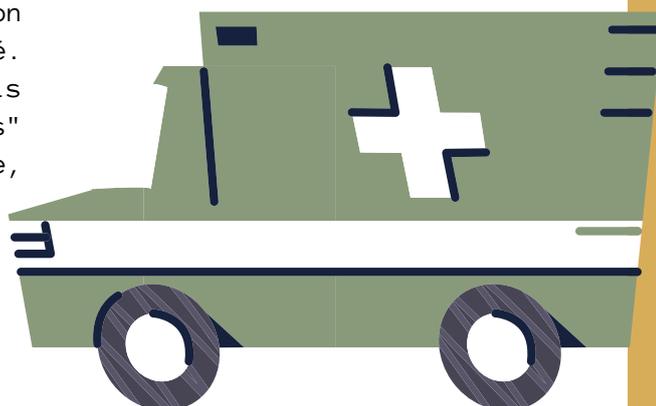


Je veille à l'entretien de mes systèmes de ventilation.



J'évite de surchauffer la **maison** : je vise maximum 20°C dans les pièces de vie et 18°C dans les chambres.

Le **SAMI** en Wallonie et le **CRIPi** à Bruxelles viennent à domicile pour analyser l'habitat et mettre en évidence des sources de pollution intérieure pouvant avoir un impact sur la santé. Ils formulent une série de conseils d'assainissement du lieu. Ces "ambulances vertes" sont disponibles sur prescription médicale, informez-vous auprès de votre médecin !



Les moisissures sont des champignons microscopiques que l'on peut retrouver dans des milieux très différents. Il en existe des milliers d'espèces. Elles se développent sous forme de tapis de filaments appelés hyphes qui leur donne une texture laineuse, poudreuse ou cotonneuse. Dans des conditions favorables, elles produisent des spores, forme latente et très persistante des moisissures qui leur permet de résister à des conditions extrêmes. Celles-ci, très légères, sont transportées par des courants d'air pour entrer dans les maisons. Lorsque les spores se retrouvent dans des conditions idéales (**humidité, éléments nutritifs** à base de matière organique retrouvée dans les matériaux de construction, **température** entre 10 et 40°C), elles germent pour donner naissance à une hyphes, qui elle-même se ramifie en mycélium. Ce mycélium produit alors lui-même des spores qui vont se disséminer, et la boucle est bouclée.

Les pièces humides et mal ventilées sont donc propices au développement des moisissures.

Est-ce un problème fréquent?

Oui ! On estime qu'en Belgique entre **10 et 30% des habitations sont contaminées**. Il y a un lien étroit entre précarité et présence d'humidité et de moisissures (maisons surpeuplées, avec des habitudes de chauffage, de ventilation et d'isolation inappropriées).

Quels sont les effets sur la santé?

Les moisissures peuvent entraîner une **rhinite** ou une **rhinoconjonctivite**, se manifestant par un encombrement nasal, une irritation de la gorge ou un larmoiement des yeux. Elles sont également responsables de toux, d'**asthme** ou de l'exacerbation d'un asthme préexistant. Les moisissures peuvent également déclencher un **eczéma**. Plus rarement, elles peuvent être responsables d'une **pneumopathie d'hypersensibilité** ou d'une aspergillose bronchopulmonaire allergique chez les enfants immunodéprimés, c'est-à-dire dont le système immunitaire est affaibli.

Cependant, le développement de l'une de ces pathologies dépend d'une personne à l'autre : il y a un facteur de prédisposition génétique important ainsi qu'une susceptibilité individuelle.

Si vous présentez l'un de ces symptômes et qu'il y a des moisissures dans votre habitat, discutez-en avec votre médecin. Si les symptômes ne peuvent être expliqués par une autre cause, il y a de fortes chances qu'ils soient liés aux moisissures : il faut assainir l'habitat pour réduire ou supprimer l'exposition.

Les enfants sont-ils plus fragiles face aux moisissures?

Oui. Comme pour tous les polluants environnementaux, l'exposition est plus dangereuse chez le fœtus, le nourrisson et le jeune enfant. En effet, leurs organes sont immatures et ne peuvent se défendre correctement contre les polluants. Par ailleurs, les enfants sont plus en contact avec le sol avant l'apprentissage de la marche, et portent de nombreux objets à la bouche: ils sont donc plus exposés.

Je ne suis pas allergique, donc je ne suis pas à risque ?

Non. Les moisissures peuvent être néfastes pour la santé par plusieurs mécanismes. Elles peuvent être **allergènes**, c'est-à-dire qu'elles peuvent provoquer des allergies et entraîner un encombrement nasal, une dermatite ou de l'asthme par exemple.

Les spores peuvent aussi causer une **irritation mécanique** des muqueuses : il ne faut donc pas nécessairement être allergique pour en souffrir ! L'irritation des muqueuses peut entraîner un écoulement des yeux ou du nez ou une irritation des bronches, du tube digestif ou de la peau.

Retrouvez-nous pour plus d'infos et d'autres thèmes sur
docteurcoquelicot.com !