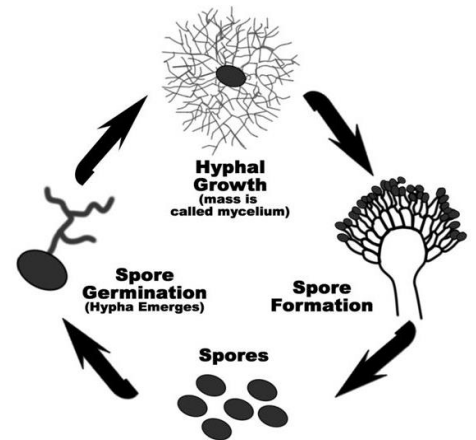


## La moisissure est-elle la source de vos problèmes ? Partie I

La moisissure est un type de champignon que l'on trouve pratiquement partout dans l'environnement (Felson, 2021). Essentiellement, les moisissures sont constituées de petits organismes qui peuvent facilement se propager dans certaines conditions. Les moisissures peuvent être visibles ou subtiles, et elles peuvent se présenter sous différentes couleurs. Le problème est que certaines moisissures peuvent devenir toxiques lorsqu'elles se multiplient de manière excessive dans les environnements intérieurs tels que votre maison ou votre bureau.



L'article suivant explique comment les moisissures se développent, où elles se développent et pourquoi elles peuvent constituer une menace pour votre santé.

### Le cycle de vie des moisissures

Le cycle de vie des moisissures est relativement simple. La moisissure mature produit des spores, qui sont des cellules qui aident l'organisme à se reproduire (Ryan et al., 2004). Ces minuscules spores sont conçues par la nature pour résister à des conditions rigoureuses telles que les températures élevées et l'humidité. Leur petite taille leur permet également de se disperser plus facilement dans l'eau et dans l'air. Pour compléter le cycle, les spores germent, se transforment en une moisissure mature, et le processus se répète.

La moisissure est un terme vague utilisé pour décrire de multiples espèces. Tout comme il existe des plantes toxiques et des plantes non toxiques, il existe des moisissures sans risques et des moisissures toxiques. Dans les maisons, quelques types de moisissures sont régulièrement détectés (CDC, 2020) :

- *Aspergillus*
- *Cladosporium*
- *Moisissure Penicillium*

## **Un ensemble de conditions parfaites**

---

Pour se développer, les moisissures ont besoin d'eau, d'une source de nourriture, d'obscurité (c'est-à-dire à l'abri des rayons UV) et de températures comprises entre 20 et 48 degrés Celsius (Vanvuren, 2017). Malheureusement, plusieurs pièces de la maison abritent ces conditions exactes, ce qui les rend très vulnérables à une infestation de moisissures. Ces pièces comprennent :

- Cuisine : humide, mouillée (évier, réfrigérateur, etc.), température parfaite pour la croissance des moisissures
- Sous-sol : humide et mouillé (fuites), mauvaise ventilation et obscurité.
- Buanderie : humide et mouillée (fuites)
- Salles de bains : humides, mouillées, pas toujours bien ventilées, température parfaite pour le développement des moisissures.
- Chambre à coucher : humide et fenêtres qui invitent les moisissures extérieures à entrer.
- Grenier : humide, sombre et mal ventilé
- Garage : humide (fuites), sombre et souvent mal isolé

Les sources potentielles ou les objets problématiques comprennent :

- Les plantes : des plantes sur-arrosées peuvent augmenter le taux d'humidité intérieur.
- Systèmes de climatisation et de ventilation : les moisissures peuvent facilement s'y accumuler.
- Les foyers et les cheminées : humides et sombres.
- Les vieux meubles : s'ils ne sont pas nettoyés régulièrement, ils peuvent accumuler de dangereuses colonies de moisissures.
- Murs et plafonds : souvent négligés lors du nettoyage.

Remarque : ces listes ne sont pas exhaustives.

## **Quels sont les effets de la moisissure sur votre santé ?**

---

Les effets des moisissures sur votre santé peuvent varier en fonction de différents facteurs :

- Votre état de santé général - par exemple, avez-vous des problèmes de santé ?
- Votre âge et votre sexe - certains groupes sont plus à risque que d'autres
- La quantité de moisissures présentes dans votre maison et la durée totale de l'exposition.
- Le type de moisissures présentes - toutes les moisissures ne sont pas toxiques.

Une méta-analyse menée par Fisk et ses collègues (2007) a révélé que dans les environnements intérieurs humides où les moisissures se développent, on observe une augmentation de 30 à 80 % des problèmes de santé liés aux voies respiratoires et à l'asthme. De même, une autre étude a montré que l'exposition aux moisissures est associée à l'aggravation des symptômes de l'asthme chez les enfants et les adultes (Zock et al., 2002). Ces deux études prouvent que les spores en



suspension dans l'air peuvent être inhalées et créer un risque pour la santé, en particulier pour les personnes souffrant de problèmes de santé préexistants.

En Nouvelle-Zélande, une équipe de chercheurs a évalué 150 enfants âgés de 1 à 7 ans (Shorter et al., 2017). Leurs résultats ont révélé une association positive entre les symptômes de type asthme (par exemple, une respiration sifflante) et l'exposition aux moisissures. Les résultats étaient également dépendants de la dose, ce qui suggère que plus l'exposition est élevée, plus les symptômes sont graves. Ces enfants n'avaient pas d'antécédents de symptômes respiratoires ou d'allergies ; la moisissure est donc le coupable probable des effets observés.

Les moisissures sont également associées à des réactions allergiques légères à sévères. Lorsqu'elles pénètrent dans l'organisme, les spores de moisissures peuvent pousser le système immunitaire à déclencher une réponse inflammatoire qui peut accroître la sensibilisation aux moisissures, entraînant une allergie (D'Amato et al., 2020). Cela implique que ce qui peut commencer comme une réaction légère pourrait, avec le temps, devenir une réaction allergique plus grave.

#### Résumé des conséquences liées aux moisissures

- Difficultés respiratoires : toux, respiration sifflante
- Infections des voies respiratoires
- Réactions allergiques
- Rhinite, sinusite, maux de tête
- Inflammation chronique entraînant d'autres problèmes de santé

Dans l'ensemble, il existe suffisamment de preuves scientifiques qui illustrent à quel point les moisissures peuvent affecter la santé, notamment la santé respiratoire. La deuxième partie de cet article traitera donc de la manière dont vous pouvez identifier les moisissures et les combattre chez vous.

## Bibliographie

Anonymous. (2020). Basic Facts about Mold and Dampness. *Centers for Disease Control and Prevention*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/mold/faqs.htm>.

D'Amato, G., Chong-Neto, H. J., Monge Ortega, O. P., Vitale, C., Ansotegui, I., Rosario, N., ... & Annesi-Maesano, I. (2020). The effects of climate change on respiratory allergy and asthma induced by pollen and mold allergens. *Allergy*, 75(9), 2219-2228.



Felson, S. (2021). Moisture and Mold Problems: Preventing and Solving Them in Your Home. *Web MD*. Retrieved from <https://www.webmd.com/lung/mold-mildew>.

Fisk, W. J., Lei-Gomez, Q., & Mendell, M. J. (2007). Meta-analyses of the associations of respiratory health effects with dampness and mold in homes. *Indoor air*, 17(4), 284-296.

Ryan, K.J., Ray, C.G., eds. (2004). *Sherris Medical Microbiology* (4th ed.). *McGraw Hill*. pp. 633–8. ISBN 978-0-8385-8529-0.

Shorter, C., Crane, J., Pierse, N., Barnes, P., Kang, J., Wickens, K., ... & Wright, C. (2018). Indoor visible mold and mold odor are associated with new-onset childhood wheeze in a dose-dependent manner. *Indoor air*, 28(1), 6-15.

Vanvuren, C. (2017). 11 Most Common Places to Check for Mold in Your Home. *Molekule Blog*. Retrieved from <https://molekule.science/11-common-places-check-mold-home/>.

Zock, J. P., Jarvis, D., Luczynska, C., Sunyer, J., Burney, P., & European Community Respiratory Health Survey. (2002). Housing characteristics, reported mold exposure, and asthma in the European Community Respiratory Health Survey. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 110(2), 285-292.