

La qualité de l'air intérieur : Les moisissures et les autres contaminants biologiques

Indoor Air Quality: Mould and Other Biological Contaminants

Que sont les contaminants biologiques?

Les contaminants biologiques sont des êtres vivants ou sont produits par des êtres vivants. Ils comprennent les moisissures, la poussière de maison, les bactéries, les virus, les squames animales, la salive de chat, le pollen, les cafards et les acariens.

Que sont les moisissures?

Les moisissures sont des champignons que l'on trouve naturellement à l'intérieur et à l'extérieur. À l'exception des levures, qui se reproduisent par bourgeonnement, les moisissures se répandent en libérant de minuscules spores dans l'air. Les conditions chaudes et humides à l'intérieur de votre maison favorisent leur développement, ce qui entraîne la présence de spores dans l'air intérieur.

Quels sont les problèmes de santé causés par les moisissures et les autres contaminants biologiques?

De nombreux contaminants biologiques sont suffisamment petits pour être inhalés et certains peuvent causer des problèmes de santé. Par exemple, les moisissures peuvent provoquer des réactions allergiques. Les bactéries et les virus peuvent causer des infections. Les moisissures peuvent elles aussi causer des infections, mais c'est assez rare. Certaines études ont constaté une augmentation des symptômes communs, tels que la toux, la respiration sifflante et les maux de tête, chez les personnes qui vivent dans des maisons présentant un certain taux d'humidité et des moisissures visibles.

Quelles sont les causes du développement des moisissures?

Un taux élevé d'humidité dans l'air intérieur peut causer le développement de moisissures. Par exemple, de grandes différences entre les températures intérieures et extérieures peuvent provoquer la condensation d'eau sur les fenêtres, ce qui provoque la formation de moisissures sur les cadres ou les seuils. Les infiltrations d'eau qui proviennent de l'extérieur de la maison, du toit ou des fuites de plomberie

peuvent causer de l'humidité. L'humidité peut également résulter des activités quotidiennes comme se laver, faire la lessive ou cuisiner. Les salles de bain et l'utilisation d'humidificateurs sans ventilation peuvent également contribuer à la croissance des moisissures.

Comment savoir s'il y a des moisissures chez moi?

Les moisissures peuvent apparaître sur des surfaces humides telles que les rebords de fenêtre, les murs intérieurs et le calfeutrage des baignoires. Les fuites dans le toit ou à l'extérieur des murs peuvent créer de l'humidité à l'intérieur du mur. L'arrière des cloisons sèches, les montants en bois, les produits d'isolation, le contreplaqué et le papier de construction pourraient être mouillés. Recherchez des traces de décoloration ou des taches sur les zones humides. La moisissure a souvent une apparence floue ou poudreuse et est généralement de couleur vert clair, brune ou noire. Elle peut être invisible sur les murs intérieurs en raison de l'infiltration d'eau venant du dehors. On peut également en trouver sur ou sous les surfaces endommagées par l'eau, telles que derrière les plinthes, sous le carrelage et les tapis. Elles dégagent souvent une odeur distincte.

Que faire pour prévenir et contrôler l'apparition de moisissures?

La clé pour contrôler les moisissures est de contrôler de l'humidité. Pour empêcher les moisissures, l'humidité et la condensation, vous pouvez prendre les mesures suivantes:

- Installez et utilisez des ventilateurs d'évacuation vers l'extérieur dans les zones humides, comme les cuisines et les salles de bains
- Utilisez une minuterie afin que les ventilateurs de salle de bain fonctionnent pendant 30 minutes après avoir pris votre douche
- Évacuez l'air des sècheuses à l'extérieur

- Ventilez les greniers et les vides sanitaires afin de prévenir l'accumulation d'humidité; si le vide sanitaire est sur la terre nue, couvrez-le de plastique
- Utilisez un déshumidificateur si le taux d'humidité de votre maison est élevé et que vous n'arrivez pas à le contrôler autrement; assurez-vous que vous avez l'appareil qui correspond le mieux à la taille de la pièce et à son taux d'humidité
- Réparez immédiatement toutes les fuites d'eau internes et externes
- Retirez les sources d'eau qui peuvent contribuer à la croissance de moisissures, telles que l'eau stagnante dans les jardinières
- Empêchez que l'eau stagnante ne s'accumule autour des systèmes de ventilation de chauffage et des pièces de systèmes de climatisation; videz les plateaux d'égouttement régulièrement; gardez les sources d'eau stagnante propres et désinfectées; et
- N'utilisez pas d'appareils d'humidification par pulvérisation d'eau si des membres de votre ménage souffrent d'asthme; si vous les utilisez, nettoyez-les avant chaque utilisation

Comment éliminer les moisissures?

Si la zone est petite (moins d'un mètre carré), vous pouvez enlever les moisissures vous-même. Lorsque vous éliminez les moisissures, assurez-vous de porter des gants en caoutchouc, des lunettes de sécurité ou de protection et un masque. Si la zone est plus grande, le nettoyage peut exiger une formation spéciale ou des nettoyeurs commerciaux. Si vous faites vous-même le nettoyage, assurez-vous de:

- Nettoyer avec du détergent et de l'eau toutes les surfaces lisses où de la moisissure est présente
- Nettoyer et sécher les tapis, les sous-couches et les matériaux de construction endommagés par de l'eau dans les 24 ou 48 heures, ou envisagez de vous en débarrasser
- Jeter les matériaux poreux contaminés, tels que les dalles de plafond, les plaques de plâtre ou les tapis moisissés; et
- Après avoir terminé le nettoyage, assurez-vous de réparer la cause sous-jacente (dégâts causés par une

fuite d'eau, taux d'humidité trop élevé ou manque de ventilation) pour éviter la propagation de la moisissure

Que faire pour contrôler les autres contaminants biologiques?

- Gardez votre maison propre et sans poussière afin de réduire le nombre d'acariens, de pollen et de squames animales
- Nettoyez régulièrement les bouches de chauffage et changez les filtres des systèmes de chauffage et de climatisation
- Passez l'aspirateur chaque semaine dans la maison, y compris sur le sol, la literie et les meubles en tissu. Les personnes allergiques doivent quitter la pièce pendant que vous passez l'aspirateur et au moins une heure après que la poussière est retombée. Si quelqu'un dans la maison souffre d'allergies, vous pouvez envisager l'achat d'un aspirateur équipé d'un filtre HEPA (haute efficacité pour les particules de l'air). Ce filtre piège les très petites particules qui ne sont pas recueillies par les aspirateurs traditionnels. Vous pouvez également envisager l'installation d'un aspirateur intégré qui évacue vers l'extérieur de la zone d'habitation principale, comme dans le sous-sol, un vide sanitaire ou à l'extérieur
- Nettoyez régulièrement à l'eau chaude votre literie, y compris les oreillers et les couvre-matelas – la température de lavage doit être d'au moins 55 °C (131 °F)

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la qualité de l'air intérieur et la santé, consultez les sites Web suivants:

- Santé Canada – La qualité de l'air www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air.html
- B.C. Lung Association – La qualité de l'air <https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health> ou appelez sans frais au 1 800 665-5864



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.