



CPIE LOGNE ET GRAND-LIEU

CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES POUR L'ENVIRONNEMENT

mai 2025



6 NEWSLETTERS DÉDIÉES À LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Vous recevez cette **quatrième** newsletter dans le cadre de la campagne de mesure du radon sur le Pays de Saint Gilles Croix de Vie à laquelle vous avez participé.

Le radon est un polluant physique de l'air intérieur mais il existe de nombreux autres polluants (physiques, chimiques ou biologiques) auxquels vous êtes potentiellement exposés dans votre habitation. Ainsi, entre janvier et juillet 2025, vous recevez mensuellement un mail présentant un polluant et des conseils pour limiter le risque d'exposition. Après les Composés Organiques Volatiles, les PFAS, et les plastifiants (phtalates et Bisphénol A), nous aborderons ce mois-ci

les moisissures.

Si vous ne souhaitez pas recevoir ces informations, merci d'en informer votre référente Sabrina Donger à sabrina.donger@cpie-logne-et-grandlieu.org.

Bonne lecture.

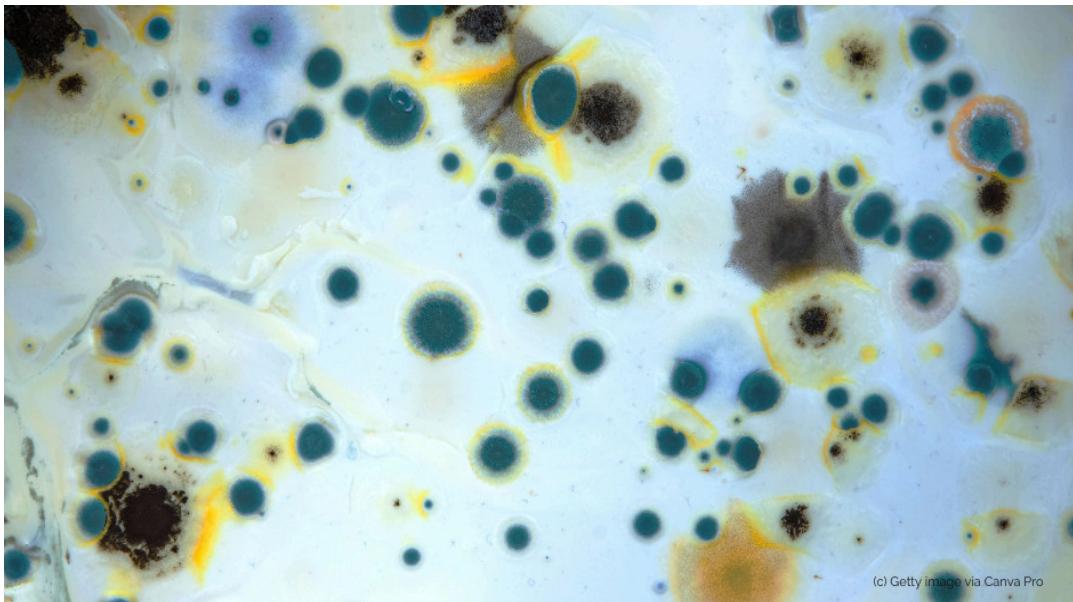
ZOOM SUR LES MOISISSURES ET LEURS DÉRIVÉS : DES POLLUANTS BIOLOGIQUES

Qu'est-ce que c'est ?

Les **pollutions biologiques** regroupent divers éléments vivants : moisissures, allergènes (acariens, poils d'animaux,...), pollens, parasites (puces, poux, punaises de lit), bactéries et virus.

Les **moisissures** sont des champignons microscopiques qui se développent naturellement sur les sols et la végétation. Elles peuvent entrer dans les bâtiments par les portes, le système de ventilation, mais aussi par les personnes ou les animaux. C'est l'une des premières causes de **pollution de l'air intérieur** : entre 14 et 20% des logements en contiennent (source : Anses, 2016). Elles sont liées à une humidité excessive dans le logement. Le taux d'humidité optimal dans une habitation est situé entre **40 et 60%**. Il est possible de mesurer le taux d'humidité de son habitation grâce à un hygromètre.

Les moisissures favorisent le développement de **maladies respiratoires** comme l'**asthme** ou la rhinite allergique, notamment chez les enfants. Des effets neurologiques sont même soupçonnés. L'augmentation des cas d'asthme ces 20 dernières années est due à une combinaison de facteurs environnementaux. Les logements sont aujourd'hui plus hermétiques à l'air et **insuffisamment aérés ou ventilés**. Les polluants (moisissures, mais aussi polluants chimiques comme le formaldéhyde, les pesticides, la fumée de cigarette,...) s'accumulent et dégradent la qualité de l'air intérieur pouvant entraîner, entre autre, le développement de cette pathologie respiratoire.



(c) Getty image via Canva Pro

Où les trouve-t-on ?

Les **champignons** ou **moisissures** se développent dans les pièces les plus humides et mal ventilées. Elles peuvent se développer un peu partout dans la maison. Les principales sources **d'humidité** sont liées à **l'occupation** du logement : douches, cuisine, lessives et séchage du linge, respiration des occupants, etc. ainsi qu'à son isolation. La présence de ponts thermiques, de parois froides ou de remontées capillaires favorise également le développement de moisissures, au même titre que les fuites et les inondations.

Certains signes témoignent de la présence de moisissures ou d'humidité excessive :

- Présence de buée sur les vitres ou de condensation sur les murs,
- Présence de taches de diverses couleurs, mais souvent verdâtres ou noires : sur les murs, les plafonds ou les tapis, autour des fenêtres, dans les garde-robés, etc.,
- Présence d'une odeur caractéristique de moi, de terre,
- Présence de gondolements, d'écailllements ou d'autres signes d'infiltration d'eau sur les murs ou les plafonds, pouvant indiquer la présence d'un problème dissimulé derrière les matériaux.



(c) Getty image via Canva Pro

Comment limiter l'exposition ?

Voici quelques recommandations pour limiter votre exposition à un taux d'humidité excessif et aux moisissures dans votre habitation :

- **Aérer au moins deux fois par jour** (10 min matin et soir) et également lorsque vous faites la cuisine ou le ménage ou lorsque vous prenez une douche.
- Vérifier et entretenez votre **système de ventilation (nettoyage des filtres une fois par an, ...)**. N'obstruez pas les **entrées d'air**,
- **Chauffer** le logement entre 18 et 20 degrés,
- **Inspecter régulièrement votre logement** : une fois par an, vérifier toutes traces de moisissures dans toutes les pièces de la maison, vérifier également l'état de la toiture, des gouttières,...,

- **Nettoyer les taches de moisissures** : à l'aide d'un chiffon propre et d'un nettoyant multi-usage. Pour cela, porter un masque et des gants de caoutchouc. Éviter le nettoyage en présence de personnes sensibles (enfants ou personnes présentant une maladie respiratoire),
- **N'utilisez pas d'eau de javel** qui nettoie les moisissures seulement en surface, mais ne les fait pas disparaître. De plus, le chlore présent dans l'eau de javel augmente les risques de maladies respiratoires.
- **Limiter l'usage du déshumidificateur** seulement en dernier recours,

- Limiter les **douches longues** et nettoyer ensuite les parois à l'aide d'une raclette,
- **Recouvrir** les casseroles lors de la cuisson,
- Vérifier que le tuyau d'évacuation du sèche-linge donne sur l'extérieur de la maison,
- Éviter d'entreposer le **bois de chauffage** à l'intérieur,
- Limiter les **plantes d'intérieur** qui sont une source importante de moisissures sur les pots.



Pour aller plus loin

- « Moisissures dans le bâti ». Avis de l'ANSES. Rapport d'expertise collective. Juin 2016 :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/AIR2014SA0016Ra.pdf>

Cette lettre d'information vous est envoyée par le CPIE Logne et Grand-lieu
Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement Logne et Grand-Lieu

En application du Règlement sur la Protection des Données (RGPD), les informations demandées sont nécessaires au traitement de demande d'information. Vous pouvez accéder à ces informations, en demander la rectification ou la suppression. Pour exercer ce droit, vous pouvez envoyer un mail à : accueil@cpie-logne-et-grandlieu.org