

# Les moisissures et votre santé

Ce que vous devez savoir  
pour une maison en santé

*Information à l'intention des  
membres des communautés  
des Premières nations*



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada



# Les moisissures et votre santé - DVD

Information à l'intention des membres des communautés des Premières nations

## Table des matières - *Ce que vous devez savoir*

### 1 **Savoir**

Vidéo 1

*Les moisissures et votre santé*

### 2 **Reconnaître**

Vidéo 2

*Reconnaître la moisissure*

### 3 **Agir**

Vidéo 3

*Éliminer les moisissures*

Vidéo 4

*Prévenir la formation des moisissures*

## La maison est au coeur de notre vie

– La maison est l'endroit où nous passons du temps avec les membres notre **famille**, nos **proches** et nos **amis**. Et parce que nous passons beaucoup de temps à la maison, c'est aussi là où se trouve la santé.

C'est pourquoi il est important de s'assurer que nous vivons dans une maison saine. Vous connaissez sûrement les mesures à prendre pour vivre dans un environnement sain, mais vous pourriez être étonné de savoir jusqu'à quel point de petits gestes peuvent contribuer au maintien d'une bonne santé!

*« Les moisissures dans une maison peuvent avoir des effets nocifs sur votre santé et sur celle de votre famille.*

*Et lorsqu'il y a beaucoup de moisissures, le problème n'est pas facile à régler et nécessite habituellement l'aide d'un spécialiste. Chacun d'entre nous peut toutefois prévenir la formation de moisissures et s'informer sur ce qu'il faut faire pour nettoyer les petites zones de moisissures et pour obtenir de l'aide lorsque les surfaces atteintes sont plus grandes.*

*Même les petits gestes peuvent contribuer au maintien d'une bonne santé! »*

**Dr. Thomas Dignan**, Santé Canada

Cette brochure et les courts vidéos vous fourniront des renseignements qui vous aideront à lutter contre les moisissures.



# 1 Savoir

**Si vous croyez que les moisissures affectent votre santé ou celle de votre famille, consultez un professionnel à votre centre de santé.**



## Quels sont les risques pour la santé qui sont associés aux moisissures?

Il existe un rapport entre les moisissures, le degré d'humidité à l'intérieur des maisons et l'augmentation des problèmes de santé suivants :

- irritation des yeux, du nez et de la gorge;
- toux et mucosités;
- respiration sifflante et essoufflement;
- symptômes d'asthme;
- réactions allergiques.

Les gens réagissent différemment aux moisissures selon leur degré d'exposition et leur état de santé général. Certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres à leurs effets. Il s'agit notamment des enfants, des personnes âgées et des personnes dont le système immunitaire est affaibli ou qui souffrent d'autres problèmes de santé, comme l'asthme, de graves allergies ou d'autres maladies respiratoires.

# Qu'est-ce que la moisissure?

Le mot « moisissures » est couramment utilisé pour désigner les champignons microscopiques qui poussent sur les aliments et les matières humides. Les moisissures sont noires, blanches ou d'une autre couleur. Elles ont souvent l'apparence d'une tache ou d'une marque et peuvent avoir une odeur de moisi ou de terre.

Pour se développer, les moisissures ont besoin d'**humidité** et d'une **matière** sur laquelle elles peuvent vivre. Elles libèrent ensuite des « spores » dans l'air qui sont si petites que les gens peuvent les respirer. L'inhalation de grandes quantités de ces spores et de leurs sous-produits peut avoir un effet néfaste sur votre santé.



À l'intérieur des maisons, les moisissures se forment généralement sur les appuis des fenêtres, les tissus, les tapis et les murs de la cuisine, de la salle de bains et de la salle de lavage.





## 2 Reconnaître



Il est important de reconnaître la moisissure pour protéger votre santé et celle de votre famille. Inspectez souvent votre maison.

### Sources courantes de moisissures

- **Condensation d'eau** sur les surfaces qui est causée par un excès d'humidité, un manque de ventilation ou une basse température
- **Vapeur ou humidité excessive** dans l'air attribuable aux bains, aux douches et à la cuisson
- **Infiltration d'eau** due à des fuites du toit ou de la plomberie, aux fissures des fondations ou à une inondation

### Matériaux de construction et articles ménagers sur lesquels les moisissures peuvent vivre

- **Plaques de plâtre**
- **Bois**, comme les appuis des fenêtres, les charpentes des murs et le bois de chauffage
- **Produits de papier**, comme les boîtes de carton
- **Articles humides**, comme les tapis ou les meubles

## Les moisissures ne sont pas toujours visibles.

Elles peuvent se développer à l'intérieur des murs ou sur la face cachée des carreaux des plafonds. Vérifiez s'il y a des moisissures dans les endroits humides ou après un dégât d'eau.

Pour savoir s'il y a des moisissures chez vous, regardez aux endroits suivants :

- au sous-sol;
- derrière ou sous les articles entreposés;
- sous l'évier de la cuisine ou de la salle de bains;
- sur le mur ou le plancher adjacent à la baignoire ou à la douche;
- sur le bord inférieur des fenêtres;
- dans les placards;
- tous les autres endroits humides dans la maison.



## 3 Agir



## Que dois-je faire si je trouve des moisissures?

Avant de commencer le nettoyage, prenez des mesures afin d'éviter de vous exposer ou d'exposer d'autres personnes aux spores des moisissures. Il est recommandé de porter un masque antipoussières (de préférence un masque N95 ou un meilleur respirateur), des lunettes de protection et des gants en caoutchouc.

Même lorsqu'on prend des précautions, les spores des moisissures peuvent être libérées dans l'air. C'est pourquoi les enfants, les personnes âgées ainsi que les personnes vulnérables, comme celles qui sont asthmatiques ou qui ont des allergies ou d'autres problèmes de santé, devraient sortir de la maison pendant le nettoyage. Consultez votre médecin en cas de doute.

### **Trouvez la source et corrigez la situation**

Avant de commencer le nettoyage, cherchez la source d'humidité responsable des moisissures. Par exemple, une fuite de la plomberie pourrait être à l'origine de la formation des moisissures.

Il est parfois difficile de trouver la source d'humidité et de corriger la situation, mais c'est le meilleur moyen de prévenir le retour des moisissures. Même si vous ne trouvez pas la source d'humidité, nettoyez les taches de moisissure.



## Nettoyez les petites surfaces

Vous pouvez enlever les moisissures sur des surfaces plus petites qu'un gros sac à déchets standard plié en deux (un mètre carré). Suivez les étapes suivantes :

- 1. Portez des vêtements de protection**, ce qui comprend une chemise à manches longues et des gants de caoutchouc, un masque antipoussière adéquat et bien ajusté ainsi que des lunettes de sécurité. Ces articles sont habituellement disponibles chez votre marchand local.
- 2. Versez un peu de détergent à vaisselle** (de préférence inodore) **dans un seau d'eau et remplissez un autre seau d'eau propre**. Si vous nettoyez les murs de plâtre, vous pouvez remplacer le détergent à vaisselle par du bicarbonate de soude.
- 3. Nettoyez la surface.**
  - Lavez la surface avec un chiffon trempé dans l'eau savonneuse.
  - Essuyez avec un chiffon humide propre et asséchez rapidement.
  - Évitez de trop mouiller une plaque de plâtre.



**Remplacez les objets faits d'une matière poreuse ou absorbante (comme les carreaux des plafonds, les tissus recouvrant des meubles et les tapis), si vous voyez des moisissures ou s'ils sont très endommagés par des moisissures. Débarrassez-vous des objets moisiss ou endommagés de la façon appropriée (consultez [www.schl.ca/moisissure](http://www.schl.ca/moisissure), la section « Pour en savoir plus »).**

## 3 Agir

Demandez de l'aide pour les grandes surfaces



Communiquez avec le spécialiste du bâtiment ou votre agent d'hygiène du milieu, si vous pensez qu'il y a :

- une ou plusieurs zones de moisissures de plus d'un mètre carré;
- plus de trois zones de moisissures de moins d'un mètre carré;
- des taches de moisissures qui sont réapparues après le nettoyage;
- un problème de moisissures que vous ne pouvez pas régler seul.

S'il y a beaucoup de moisissures (sur une surface plus grande qu'un mètre carré), si les moisissures réapparaissent après des nettoyages répétés ou si un membre de la famille souffre d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires dû aux moisissures, il est recommandé de faire appel à un spécialiste du bâtiment ou à votre agent d'hygiène du milieu pour obtenir des conseils sur l'élimination des moisissures de votre maison.



# 3 Agir

## Prévention



**Contrôlez le degré d'humidité et gardez votre maison au sec pour prévenir et arrêter la formation de moisissures.**

## Comment puis-je prévenir la formation de moisissures?

Voici quelques mesures simples que vous pouvez prendre :

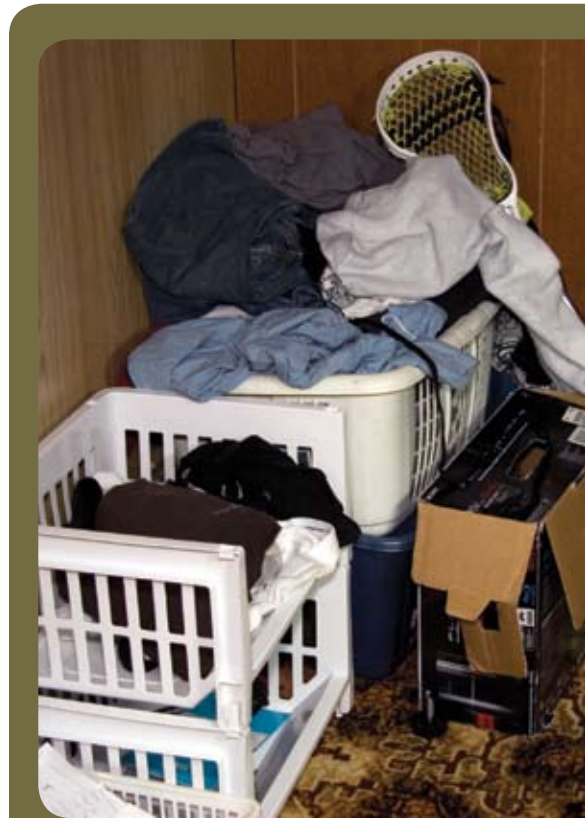
- **Si vous voyez de l'humidité ou de l'eau, AGISSEZ SANS TARDER**
  - Vérifiez les fondations de votre maison, les murs, les fenêtres, la plomberie, les bains et les éviers pour voir s'il y a des fuites d'eau. Si vous trouvez une fuite ou de l'eau, asséchez la zone affectée et réparez la fuite.
  - Si vous voyez de la condensation ou de l'humidité sur les appuis des fenêtres, surtout pendant les mois froids, asséchez sans tarder la surface humide.
- **Aérez et ventilez votre maison**
  - Mettez en marche le ventilateur d'évacuation ou laissez une fenêtre ouverte pendant que vous cuisinez ou prenez une douche. Lorsque vous avez terminé, laissez fonctionner le ventilateur pendant encore quelques minutes.
  - Assurez-vous que l'air provenant de la sècheuse, des ventilateurs de la salle de bains et de la cuisine, ainsi que des poêles et des appareils de chauffage au propane ou à l'huile, soit bien évacué à l'extérieur.
  - Ouvrez les fenêtres, lorsque cela est possible. Utilisez des ventilateurs au besoin.

- **Gardez votre maison au sec et assurez-vous que l'air y circule bien**

- Les pièces et les endroits froids peuvent favoriser la condensation et les matériaux de construction peuvent devenir humides et moisir.
- Éloignez les meubles et vos autres possessions des murs extérieurs pour laisser circuler l'air chaud.

- **Éliminez les objets qui peuvent favoriser le développement de moisissures**

- Réduisez la quantité d'objets que vous conservez au sous-sol et dans les placards.
- Jetez les articles qui sentent le moisi ou qui sont endommagés par des moisissures.
- N'entreposez pas le bois de chauffage à l'intérieur.
- Retirez les tapis humides de la salle de bains et du sous-sol.
- Évitez d'entreposer des objets dans des boîtes de carton que vous prévoyez ranger directement sur le plancher du sous-sol.







## ▪ **Faites en sorte que votre maison reste propre et au sec**

- Nettoyez et asséchez les surfaces mouillées comme :
  - les bacs d'égouttement du climatiseur, du réfrigérateur et du déshumidificateur;
  - la laveuse et la cuve de la laveuse, la baignoire, la douche et les murs adjacents.
- Passez souvent l'aspirateur sur les tapis et les meubles.
- Ne laissez pas de débris s'accumuler dans les drains de la cuisine, de la salle de bain et du plancher du sous-sol.
- Utilisez un climatiseur ou un déshumidificateur par temps humide, lorsque cela est possible.

## ▪ Réduisez les sources d'humidité dans la maison

- Dans la mesure du possible, ne faites pas sécher à l'intérieur les vêtements fraîchement lavés. Retirez les peluches de la sècheuse après chaque utilisation.
- N'arrosez pas trop vos plantes et vérifiez s'il y a des moisissures.
- Sortez régulièrement les ordures.
- Gardez votre puisard recouvert.

## ▪ Empêchez l'eau de pénétrer dans la maison

- Installez des rallonges de descentes pluviales pour que les eaux de pluie et la neige fondue ne s'écoulent pas à proximité de la maison.
- Assurez-vous que les gouttières soient bien emboîtées et en bon état. Nettoyez-les régulièrement et faites les réparations nécessaires.
- Assurez-vous que le terrain autour de la maison fait une pente qui s'éloigne des fondations pour que l'eau qui pourrait s'accumuler ne pénètre pas à l'intérieur.



## Les moisissures et votre santé

« Se renseigner sur ce que nous pouvons faire pour prévenir les moisissures est extrêmement important. Prendre les mesures nécessaires et enseigner ces mesures aux autres assurera un environnement sain à la maison maintenant et pour l'avenir. »

Un membre de la Communauté de Première Nation



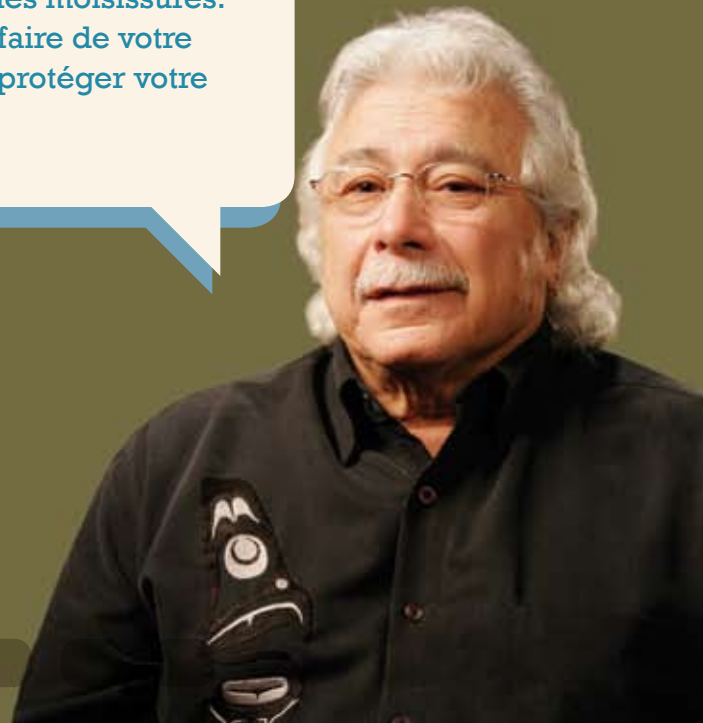


« Inspectez régulièrement votre maison et débarrassez-vous des moisissures quand vous en voyez. En intervenant rapidement, vous pourrez prévenir la formation ou le retour des moisissures. Ces mesures peuvent vous aider à faire de votre maison un milieu de vie sain – et à protéger votre santé et celle de votre famille. »

Dr. Thomas Dignan, Santé Canada

« Contrôlez le degré d'humidité et conservez votre maison au sec pour prévenir et arrêter la formation des moisissures. Voici quelques mesures simples que vous pouvez prendre. »

Agent d'hygiène du milieu, Santé Canada





## Pour en savoir plus

Effets possibles des moisissures sur la santé :  
[www.santecanada.gc.ca/moisissures](http://www.santecanada.gc.ca/moisissures)

Nettoyage des moisissures et des projets d'amélioration :  
[www.schl.ca/moisissure](http://www.schl.ca/moisissure)

*Cette publication est offerte par Santé Canada, en lien avec la Stratégie nationale pour adresser les moisissures dans les communautés des Premières Nations. Cette publication est développée par Santé Canada en collaboration avec Affaires indiennes et du Nord Canada, la Société canadienne d'hypothèques et de logement et en partenariat avec l'Assemblée des Premières Nations.*





© Sa Majesté la Reine en droit du Canada,  
représentée par la ministre de la Santé, 2010.

ISBN : H34-219/2010F

N° de catalogue : 978-1-100-94124-0