

Moisissures et humidité

Quand peuvent-elles aggraver les symptômes ?

Voir une moisissure, avoir un test allergologique positif et avoir des symptômes réellement provoqués par cette moisissure sont trois choses différentes. Une humidité persistante ou des moisissures visibles méritent cependant d'être prises en charge, même si aucun test allergologique n'est positif.

Le message le plus important

Une moisissure visible doit d'abord faire rechercher pourquoi la zone reste humide. Nettoyer la tache sans corriger la cause de l'humidité expose souvent à une récurrence.

Les 5 repères essentiels

1. Une moisissure visible n'est pas automatiquement une allergie

Elle indique surtout qu'il existe ou qu'il a existé des conditions favorables à son développement, notamment de l'humidité.

2. Un test positif montre une sensibilisation

Un prick-test ou des IgE spécifiques positifs indiquent que votre système immunitaire reconnaît une moisissure testée. Sensibilisation ≠ allergie cliniquement responsable.

3. Un test négatif ne rend pas l'humidité sans importance

Un logement humide ou moisi mérite d'être assaini même en l'absence de sensibilisation démontrée.

4. La couleur ne dit pas si une moisissure est « toxique »

Noire, verte, blanche ou brune : la couleur seule ne permet ni d'identifier l'espèce, ni de mesurer son danger.

5. Certaines moisissures allergisantes sont aussi présentes dehors

Être sensibilisé à une moisissure ne signifie pas forcément que votre domicile est la source principale d'exposition.

Qu'est-ce qu'une moisissure ?

Les moisissures sont des champignons microscopiques qui se développent sur différents matériaux lorsque l'humidité est suffisante. Elles peuvent apparaître sous forme de taches, points, dépôts ou zones colorées sur les murs, plafonds, joints ou autres surfaces, et produire des spores ou petites particules qui se dispersent dans l'air.

Quels symptômes peuvent être associés ?

Chez certaines personnes, un environnement humide ou moisi peut être associé à : nez bouché ou qui coule · éternuements · irritation nasale · symptômes oculaires · toux · sifflements · symptômes d'asthme.

À garder en tête

Ces symptômes ne sont pas spécifiques des moisissures. Acariens, animaux, pollens, irritants ou autres polluants intérieurs peuvent donner des symptômes comparables.

Humidité : par quoi commencer ?

Le développement des moisissures est favorisé par un excès d'humidité. Les causes possibles comprennent :

- fuite d'eau ou infiltration ;
- dégât des eaux ou remontée d'humidité ;
- condensation ou pont thermique ;
- ventilation insuffisante ;
- salle de bains mal ventilée ou vapeur importante en cuisine ;
- séchage fréquent du linge dans une pièce peu ventilée.

Priorité n°1 : chercher la cause

Si une tache revient après plusieurs nettoyages, le problème de fond n'est probablement pas réglé.

Les mesures à privilégier

Réparer une fuite ou une infiltration

Après un dégât des eaux, une fuite ou une infiltration, réparer la cause et permettre le séchage du bâtiment sont prioritaires.

Aérer régulièrement

Aérez quotidiennement, notamment après une douche, un bain, la cuisine ou toute activité produisant beaucoup de vapeur.

Vérifier la ventilation

Les systèmes de ventilation doivent rester fonctionnels, dégagés et correctement entretenus. Ne bouchez pas volontairement une entrée ou sortie d'air prévue pour le logement.

Limiter le séchage du linge en pièce mal ventilée

Lorsque c'est possible, évitez de faire sécher de grandes quantités de linge dans une petite pièce ou une chambre mal ventilée.

Que faire d'une moisissure visible ?

Pour une petite zone superficielle, suivez les recommandations officielles, séchez correctement la zone et surtout recherchez puis corrigez la cause de l'humidité. Un avis concernant le bâtiment ou l'intervention d'un professionnel peut être utile si la surface est importante, si les moisissures reviennent rapidement, après un dégât des eaux important, si les matériaux sont profondément dégradés ou si la cause reste difficile à identifier.

Puis-je simplement repeindre par-dessus ?

Non. La peinture peut masquer temporairement la tache mais ne traite pas la cause. Si le mur reste humide, le problème peut réapparaître.

Dois-je identifier précisément l'espèce de moisissure ?

Pas forcément. Lorsqu'une moisissure visible est associée à un problème d'humidité, il n'est généralement pas nécessaire d'attendre l'identification précise de l'espèce avant d'agir. La priorité reste : 1. corriger l'humidité ; 2. traiter la zone concernée.

Et la « moisissure noire » ?

Noire ne signifie pas automatiquement « très toxique ». La couleur ne permet ni d'identifier l'espèce ni d'évaluer à elle seule le risque pour la santé. Le bon réflexe reste : pourquoi cette zone reste-t-elle humide ?

Allergie, extérieur et équipements

Je n'ai aucune moisissure chez moi : puis-je quand même être allergique ?

Oui. Certaines moisissures allergisantes sont présentes dans l'air extérieur, notamment *Alternaria* et *Cladosporium*. Leur concentration peut varier selon la saison, la météo, la région et la végétation.

Alternaria : pourquoi en parle-t-on souvent ?

Alternaria est fréquemment étudiée en allergologie respiratoire. Chez certaines personnes sensibilisées, elle peut être associée à une rhinite, des symptômes respiratoires ou un asthme. Mais un test positif ne signifie pas que la tache de votre salle de bains est *Alternaria*, qu'*Alternaria* explique tous vos symptômes, ni que votre logement est nécessairement la source principale d'exposition.

Purificateur d'air : est-ce utile ?

Un purificateur ne répare ni une fuite, ni une infiltration, ni un mur humide, ni une ventilation défectueuse. Il ne doit donc pas être présenté comme la solution principale. Dans certaines situations respiratoires, la filtration peut être discutée comme mesure complémentaire, mais elle ne remplace jamais la correction de l'humidité.

Et un déshumidificateur ?

Il peut parfois aider à réduire une humidité ambiante excessive. Mais un appareil ne doit pas masquer un problème structurel et ne réparera pas une fuite, une infiltration, un dégât des eaux ou une ventilation défectueuse.

Dois-je utiliser beaucoup de produits anti-moisissures ?

Pas nécessairement. Multiplier sprays, parfums, produits chimiques ou huiles essentielles n'est pas une stratégie de fond. Certains produits peuvent en plus irriter les voies respiratoires.

SOS Allergo ne recommande pas de recette chimique universelle

Pour le nettoyage, suivez les recommandations officielles et les précautions indiquées pour le produit utilisé.

Mon logement est humide et je ne sais pas quoi faire

Dans certaines situations, une évaluation de l'environnement intérieur peut être utile. Un CEI / CMEI peut parfois intervenir sur demande médicale selon les régions et les dispositifs. L'évaluation peut porter sur l'humidité, les moisissures, les acariens, les animaux, la ventilation et d'autres polluants intérieurs.

Quand en parler à mon médecin ?

- vos symptômes respiratoires sont importants ou persistants ;
- votre asthme s'aggrave dans certains bâtiments ;
- vos symptômes reviennent de façon répétée dans un environnement précis ;
- vous avez un test positif dont vous ne comprenez pas la signification ;
- votre logement présente une humidité ou des moisissures importantes ;
- vous ne savez pas quelles mesures sont réellement utiles.

Traitements

Ne commencez, n'arrêtez ou ne modifiez jamais seul(e) votre traitement en fonction de la présence ou de l'absence de moisissures.

Ce qui est utile, ce qui l'est moins

Hiérarchie pratique des mesures

Niveau	Mesures
À privilégier	Rechercher et supprimer la source d'humidité ; réparer fuite/infiltration ; assurer une ventilation correcte ; aérer régulièrement ; traiter les moisissures visibles après correction de la cause.
Peut être utile selon la situation	Déshumidificateur ; avis bâtiment/professionnel ; CEI/CMEI.
Complémentaire, pas solution principale	Purificateur d'air ; filtration.
À ne pas surévaluer	Identification commerciale systématique ; multiplication des sprays ; repeindre sans traiter l'humidité ; conclure à une « moisissure toxique » sur la seule couleur.

Idées reçues

Idée reçue	Message SOS Allergo
« Toute tache noire est extrêmement toxique. »	Non. La couleur ne permet pas de conclure.
« J'ai nettoyé la tache : le problème est réglé. »	Pas forcément. Si l'humidité persiste, elle peut revenir.
« Mon test Alternaria est positif : la moisissure de ma salle de bains est forcément Alternaria. »	Non. Un test allergologique n'identifie pas une tache sur un mur.
« Mon bilan allergologique est négatif : l'humidité n'a aucune importance. »	Faux. Un logement humide mérite d'être assaini même sans sensibilisation démontrée.
« Je dois connaître l'espèce avant d'agir. »	Pas généralement. Corriger l'humidité est prioritaire.
« Toutes les moisissures allergisantes sont dans les logements. »	Non. Certaines vivent aussi dans l'air extérieur.
« Un purificateur peut régler une moisissure dans un mur. »	Non. Il ne corrige pas l'humidité du bâtiment.
« Il suffit de repeindre. »	Non. Sans correction de la cause, le problème peut réapparaître.

À retenir

1. Une moisissure visible doit d'abord faire rechercher une source d'humidité.
2. Un test positif indique une sensibilisation mais ne prouve pas que la moisissure du logement explique vos symptômes.
3. Un logement humide mérite d'être assaini même si aucun test allergologique n'est positif.
4. Nettoyer ou repeindre sans corriger la cause de l'humidité ne suffit souvent pas.
5. Certaines moisissures allergisantes sont également présentes dans l'air extérieur.

Message final

Une moisissure visible mérite qu'on cherche pourquoi elle pousse. Un test allergologique permet d'étudier une sensibilisation. Ce ne sont pas la même question. La priorité est de corriger l'humidité du logement, puis d'interpréter les éventuels tests allergologiques dans le contexte réel des symptômes.

À lire aussi sur SOS Allergo

Acariens : literie, humidité et mesures réellement utiles · Pollens : comprendre les saisons et réduire son exposition · Animaux : comprendre l'exposition et trouver des solutions réalistes · Prurit : pourquoi ça gratte ? · Examens biologiques en allergologie

Références principales

- Agache I, et al. EAAI Guidelines on Environmental Science for Allergy and Asthma. *Allergy*. 2025;80:651-676.
- Caillaud D, et al. Indoor mould exposure, asthma and rhinitis. *Eur Respir Rev*. 2018;27:170137.
- Jaakkola MS, et al. Association of indoor dampness and molds with rhinitis risk. *J Allergy Clin Immunol*. 2013;132:1099-1110.e18.
- Sauni R, et al. Remediating buildings damaged by dampness and mould. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;CD007897.
- WHO Regional Office for Europe. WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Dampness and Mould. 2009.
- Treadwell S, et al. Fungal Sensitization and Human Allergic Disease. *Curr Allergy Asthma Rep*. 2024;24:281-288.
- Abel-Fernández E, et al. Going over Fungal Allergy: *Alternaria alternata* and Its Allergens. *J Fungi*. 2023;9:582.

Information destinée aux patients et aux aidants. Cette fiche ne remplace pas une consultation médicale ni les consignes personnalisées de votre professionnel de santé.