

Les **moisissures** sont de petits champignons invisibles à l'œil nu. Elles vivent surtout dans les lieux humides, à différentes températures selon l'espèce, et se nourrissent de tout ce qui est organique (aliments, surtout fruits et légumes, bois, feuilles mortes...). Elles colonisent les pièces humides comme les salles de bain, de même que les réfrigérateurs, les tapis, les moquettes, les vêtements, etc.

Il en existe de nombreuses sortes, pouvant être classées un peu artificiellement entre les moisissures de l'intérieur des édifices et celles de l'extérieur (mais qui peuvent entrer dans les édifices...):

- Les **moisissures de l'intérieur**, qui se rencontrent toute l'année, à des taux variables selon l'état du lieu où l'on se trouve. Ce sont typiquement les espèces de l'aspergillus et de penicillium.
- Les **moisissures de l'extérieur**, qui se rencontrent toute l'année, mais principalement en été / automne. Ce sont surtout les espèces d'alternaria et de cladosporium.

Pour éviter d'entrer en contact avec les moisissures, les **mesures d'éviction** suivantes sont **utiles et complémentaires aux traitements prescrits par votre médecin**. Le but de ce document est de vous donner des pistes pour vous protéger des allergènes qui vous posent problème tout en altérant le moins possible votre qualité de vie.

Ne pas créer un environnement favorable aux moisissures :

- **Limiter l'humidité** : éviter les eaux stagnantes, réparer les dégâts des eaux, aérer 30 minutes au moins par jour, éventuellement utiliser un déshumidificateur (qui doit être nettoyé régulièrement), laisser entrer le soleil dans les pièces humides, ne pas occlure les bouches d'aération
- **Ne pas nourrir les moisissures**: ne pas laisser les aliments se dégrader, éviter les plantes en pot, les aquariums, les stocks de vieux vêtements / vieux papiers, canapés en tissu, etc. Éviter le papier peint ou utiliser des colles anti-fongiques, utiliser de la peinture anti-fongique

Éliminer les moisissures déjà présentes

- **Nettoyer** les salles d'eau / poubelles / robinetterie / machines à laver / joints de réfrigérateur / filtres et autres parties des déshumidificateurs et des humidificateurs et climatiseurs 1 fois par semaine à l'eau de Javel diluée à 10%, même s'il n'y a pas de moisissures visibles
- **En cas d'utilisation d'un humidificateur**, changer l'eau tous les jours et le nettoyer régulièrement
- **Éviter** le compost, les feuilles et bois morts
- **Éviter** les balades en forêt après la pluie ou en cas de brume / brouillard
- **Éviter** les caves et sous-sols
- **Se débarrasser de ce qui est visiblement moisi**

- **Laver les dépôts de moisissures avec de l'eau de Javel diluée à 10%**, si possible par quelqu'un qui n'est pas allergique aux moisissures, sinon porter un masque, des lunettes et des gants pour le faire.

Choisir ses occupations

- **Vacances** : l'idéal est un lieu peu humide et répondant aux caractéristiques mentionnées précédemment.
- **Métier et loisirs** : l'idéal est de choisir des activités qui ne se pratiquent pas dans des lieux peu aérés, humides, où peuvent se trouver des moisissures en grande quantité ... sans pour autant renoncer à ses passions ! Il peut être utile de discuter avec votre allergologue des risques des activités envisagées.

Porter avec soi la trousse d'urgence prescrite par votre médecin

- **Selon les manifestations de votre allergie, votre médecin vous a prescrit un traitement** contre l'asthme, la toux, le rhume, la conjonctivite ou les démangeaisons. Il est impératif de les avoir avec vous en permanence, car les mesures d'éviction décrites dans ce document peuvent ne pas suffire à éviter les allergènes que vous ne supportez pas.

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.