

# ÉVITER LES PROBLÈMES D'HUMIDITÉ DANS SON LOGEMENT

Une humidité trop basse, ou trop élevée, peut avoir des impacts sur la qualité de l'air intérieur, et par conséquent, sur la santé respiratoire.

**Les taux d'humidité dans l'air ambiant doivent être compris entre 40 et 60%.**

## FACTEURS POUVANT AUGMENTER L'HUMIDITÉ DANS UN LOGEMENT

### LIÉS AUX ACTIVITÉS HUMAINES :



- cuisine, vaisselle, toilette, ménage, séchage du linge en intérieur, appareils à vapeur
- utilisation d'un poêle à pétrole
- absence ou insuffisance d'aération
- insuffisance de chauffage
- surnombre d'occupants

### LIÉS AU BÂTI :



- dégâts des eaux (infiltration, fuite)
- absence ou insuffisance de chauffage
- défaut de système de ventilation
- ponts thermiques / défaut d'isolation

Inconfort thermique :  
sensation de froid

Impact sur le bâti

HUMIDITÉ

Hausse de l'exposition biologique  
Prolifération des acariens, moisissures, blattes

Hausse de l'exposition chimique :  
Relargage de composés organiques volatils (COV)

## EFFETS SUR LA SANTÉ RESPIRATOIRE

Asthme, allergies respiratoires ; infections ORL ...



En cas de dégât des eaux en lien avec un problème de bâti :

- faire immédiatement une déclaration aux assurances
- si vous êtes locataires, avertir le propriétaire (lettre recommandée avec des photos). Il relève de sa responsabilité de rechercher et supprimer les causes d'humidité et d'assurer une ventilation efficace
- veiller au traitement rapide des problèmes d'humidité avant que les dommages ne prennent davantage d'ampleur, pour la santé et le bâti.

Il est possible, pour les propriétaires comme pour les locataires, en cas de travaux éventuels, de se rapprocher d'un Conseiller Info Energie de la plateforme FAIRE (service public d'informations et de conseils gratuits :

☎ 0 808 800 700

🌐 [www.faire](http://www.faire)

## FACTEURS POUVANT AUGMENTER L'HUMIDITE DANS UN LOGEMENT

Il est possible de s'équiper d'une station hygrométrique pour vérifier l'humidité ambiante (on peut en trouver pour une vingtaine d'euros en grandes surfaces).



**SI AIR TROP HUMIDE** (hygrométrie au-dessus de 60% d'humidité sur une période prolongée)

- vérifier l'**efficacité** du système de **ventilation**
- **aérer quotidiennement** ainsi que lors et après les activités qui produisent beaucoup d'humidité
- **couvrir les récipients lors de la cuisson** et utiliser la hotte
- **éviter la présence d'eau stagnante**, d'aquarium, d'humidificateur, de plantes et leurs réservoirs d'eau
- **utiliser une serpillière en microfibres** qui absorbe l'eau plus efficacement
- faire **sécher le linge si possible à l'extérieur** ou dans la pièce la plus exposée au soleil et suffisamment aérée et ventilée (ou envisager si possible l'achat d'un sèche-linge à condensation)
- à défaut d'arrêter, **limiter l'utilisation du poêle à pétrole**, générateur d'humidité, en limiter son utilisation à 2 heures maximum
- en cas de ruissèlement d'eau sur les fenêtres, **absorber régulièrement l'eau accumulée**



**SI AIR TROP SEC** (hygrométrie en dessous de 40 % sur une période prolongée)

Un air sec assèche les muqueuses respiratoires et les fragilise au risque de favoriser les infections respiratoires. De plus, la poussière est plus facilement libérée dans une atmosphère sèche et provoque des irritations supplémentaires.

Si l'hygrométrie est inférieure à la fourchette recommandée sur une période prolongée, majorer l'humidité ambiante en ayant une pratique d'aération plus longue et installer des réservoirs d'eau sur les radiateurs dont il conviendra de changer l'eau tous les deux jours et de les détartrer au vinaigre blanc toutes les semaines (les réservoirs d'eau entartrés peuvent devenir des nids à bactéries ou à moisissures).

## IMPACTS SUR LA SANTE RESPIRATOIRE

### Allergie aux moisissures

Si la rhinite allergique n'est pas traitée, elle peut s'aggraver et évoluer vers un asthme allergique.



Participation à la maladie asthmatique (même sans allergie).

De manière générale, elles peuvent favoriser l'inflammation des voies respiratoires et sont donc irritantes pour tous les occupants et encore plus pour les enfants et les personnes sensibles sur le plan respiratoire.

## OÙ SE TROUVENT LES MOISSURES ?



### LÀ OÙ IL Y A DES SOURCES :

- substrat des plantes (traces blanches dans le terreau)
- stockage de fruits, de légumes ou de noix, aromates moulus, sachets de thés
- stockage intérieur de bois de chauffage
- ...



### DANS LE JARDIN :

- jardinage
- jardinières
- compost
- poulaillers
- pigeons
- bois de chauffage
- ...



### LÀ OÙ IL Y A DE LA POUSSIÈRE :

- tapis, moquettes
- tissus d'ameublement
- literie (matelas)
- bibelots, fleurs artificielles, séchées
- stocks de linge, papier, cartons à l'air libre
- ...



### LÀ OÙ IL Y A DE L'HUMIDITÉ :

- tâches d'humidité et/ou de moisissures
- ruissellement aux fenêtres
- humidité dans les murs ou infiltrations
- dégât des eaux (ancien ou récent)
- pièces humides
- séchage du linge non adapté
- présence d'eau stagnante, aquariums, réservoirs d'eau
- ...

## EN CAS DE MOISSISSURES



Les actions proposées doivent, si possible, s'effectuer en l'absence d'enfants et de personnes sensibles sur le plan respiratoire ; et toujours en se protégeant (gants, masque FFP2, blouse).

### □ **Nettoyer les moisissures au fur et à mesure de leur apparition :**

1. Nettoyer les surfaces avec un détergent sans détrempier le support puis rincer
2. Décontaminer avec une solution de javel diluée au 1/10 (1 volume de javel pour 9 volumes d'eau froide)
3. Laisser agir 15 minutes
4. Rincer à l'eau claire, sécher les surfaces et aérer la pièce
5. Renouveler l'opération si besoin. Si éponges pour nettoyer : ne plus les réutiliser

### □ **Lessiver à 60 °C ou remplacer rapidement les objets touchés par les moisissures.**

### □ **Effectuer dès que possible les réparations suivantes : .....**



Pour les travaux, prendre les précautions suivantes :

- Ne pas repeindre sur des moisissures ni poncer des supports contaminés.
- Si papiers peints contaminés : les retirer et les enfermer hermétiquement avant évacuation définitive.
- Après remise en état des supports, préférer stabiliser les murs avec une peinture éco labélisée plutôt qu'avec de la tapisserie, plus sensible à l'humidité.

### En savoir + :

- « Les allergies 100 questions/réponses » Docteur Denis Charpin
- « Les allergies au quotidien » Véronique Olivier et Docteur Philippe Auriol
- « Dictionnaire des allergènes » Guy Dutiau
- « Un air sain chez soi » guide de l'ADEME
- « Moisissures dans le bâti » rapport ANSES juin 2016

## POUR ÉVITER LES DEVELOPPEMENTS FONGIQUES

- Éviter ou réduire le nombre de plantes vertes d'intérieur, surveiller et changer leur terreau régulièrement
- Jeter tous les aliments dès l'apparition de moisissures ; ne pas les consommer même en partie, les mycotoxines migrent rapidement vers la partie du fruit qui semble saine
- Veiller au bon stockage des aromates en poudre et sachets de thé, préférer des présentations sous forme de feuilles entières

- Limiter les sources d'humidité
- Nettoyer régulièrement les joints de la salle de bain
- Faire nettoyer et désencombrer les pièces humides, mal ventilées et sombres (sous-sol, garage, grenier)
- Laisser un espace entre les murs et le mobilier afin de faciliter la circulation de l'air et d'éviter la contamination par les moisissures

- Limiter les réservoirs à poussières
- Limiter le stockage d'objets à l'air libre
- Aspirer régulièrement le matelas, les chaises en paille, les tissus d'ameublement (avec un aspirateur si possible muni de filtre HEPA)
- Supprimer les bouquets de fleurs séchées, fleurs artificielles, « pots-pourris »

- Penser à porter un masque de protection respiratoire de type FFP2 en cas d'activités de bricolage et/ou de jardinage
- Être vigilant dans le jardin où les moisissures se développent rapidement sur les tas de végétaux en décomposition
- Ne pas fréquenter le jardin pendant la tonte du gazon : envol des spores de moisissures