

ma vie **d'allergik**

Les allergies aux moisissures **ET MOI**



**Tout comprendre pour agir et mieux
vivre au quotidien avec mon allergie
aux moisissures**



ELLES, les moisissures

À l'intérieur et à l'extérieur des logements

Les moisissures sont des champignons microscopiques. Elles se développent le plus souvent à la faveur de l'**humidité**, sur des **terrains propices** (aliments, végétaux coupés, etc.). Lors de la période de reproduction, la moisissure émet des spores qui sont disséminées en grande quantité dans l'air. Ce sont ces spores qui peuvent être à l'**origine d'allergies respiratoires**.

- **Alternaria** libère ses spores à l'**extérieur** en quantité importante pendant la **période estivale** parce qu'elle parasite les herbes. Elle est responsable de l'apparition de **taches sur les feuilles** et entraîne leur dépérissement. Elle peut aussi provoquer d'autres maladies à de nombreuses espèces végétales.



- **Cladosporium** est un champignon fréquemment retrouvé sur des plantes vieillissantes et sur des débris organiques en décomposition. C'est la moisissure qui se développe le plus souvent à la faveur de l'humidité.



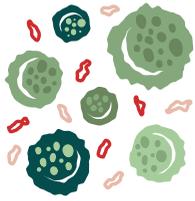
- **Aspergillus** est une troisième moisissure fréquemment responsable d'allergies, que l'on retrouve plutôt dans les intérieurs des logements. **L'humidité élevée**, le **manque de lumière** et de **ventilation** favorisent son développement.



Ce sont **Alternaria** et **Cladosporium** qui sont le plus fréquemment à l'origine de symptômes allergiques.

Les moisissures ne sont
PAS TOUJOURS VISIBLES,
elles peuvent être cachées derrière un papier peint
ou sous un évier

Aspergillus peut être responsable
**D'ASPERGILLOSE
BRONCHOPULMONAIRE**
une réaction allergique se développant chez des personnes
avec une prédisposition (asthme, mucoviscidose...)



ELLES, les moisissures

Différentes manières de vous nuire

Des mécanismes allergiques

Une allergie aux moisissures est suspectée si :

- **L'habitat est humide** (traces visibles sur les murs, odeur de moisi).
- **L'environnement proche est humide** : près d'un bois, d'un lac, d'un cours d'eau, au fond d'une vallée...



- Les symptômes apparaissent avec la présence **de spores** dans l'atmosphère et/ou lors de situations particulières d'exposition.

L'atteinte des voies respiratoires peut être due à une allergie aux moisissures directement ou aux acariens dont la prolifération est favorisée par l'humidité.

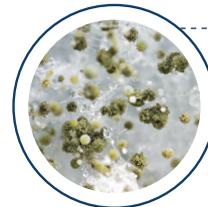
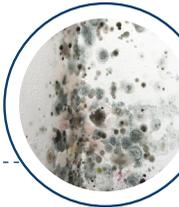


Des mécanismes non allergiques

Ils sont majoritairement impliqués.

Ces mécanismes peuvent être :

- Les moisissures qui émettent directement des composés organiques volatils microbiens potentiellement délétères.
- Les moisissures qui dégradent l'habitat, ce qui entraîne la libération de composés organiques volatils chimiques potentiellement toxiques.



Dans les pays tempérés,
10 À 60% DES HABITATIONS
sont humides

Certaines moisissures sécrètent des
MYCOTOXINES, SUBSTANCES TOXIQUES pour le foie, le rein,
le système nerveux ou le système immunitaire



MOI, l'allergi que aux moisissures

Je suis gêné toute l'année

Si je suis exposé aux moisissures, cela peut provoquer des manifestations allergiques comme :

- **une rhinite allergique :**

j'éternue, mon nez gratte, coule ou est bouché. J'ai des démangeaisons de la gorge, de la bouche, dans les oreilles.



- **une conjonctivite allergique :**

mes yeux grattent, sont rouges, et pleurent.

- **de l'asthme :**

je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle ou je tousse.



- **de l'eczéma :**

j'ai des petites vésicules et des rougeurs sur la peau qui me grattent.



Pour identifier le ou les allergènes responsables de mon allergie

Une consultation allergologique classique comporte plusieurs étapes :

1. Un interrogatoire : mon médecin me pose des questions sur mes symptômes, leurs fréquences et leurs circonstances de survenue

2. Un examen physique : mon médecin recherche des signes physiques évocateurs d'allergie

3. Tests allergologiques : cutanés et/ou sanguins pour identifier le ou les allergènes auxquels je suis sensibilisé

4. Diagnostic et démarche thérapeutique : mon médecin identifie le ou les allergènes responsables de mon allergie et me propose une prise en charge adaptée

En plus de ces examens, mon allergologue peut demander des **prélèvements aéromycologiques** (recherche de spores de moisissures au domicile).

En cas de symptômes respiratoires, une **EFR** (exploration fonctionnelle respiratoire) **permet de mesurer le souffle**. Cet examen contribue ainsi à évaluer la **sévérité de la maladie**.

L'exposition au domicile à l'humidité ou aux moisissures est associée à

UNE AUGMENTATION D'ENVIRON 50%

des symptômes des voies aériennes

Les prélèvements aéromycologiques sont effectués

AU DOMICILE

par un conseiller médical en environnement intérieur



MOI CONTRE ELLES, J'essaie de limiter le contact avec les moisissures

L'éviction des allergènes reste la mesure essentielle pour lutter contre une allergie

Dans mon logement

- **J'élimine les moisissures visibles :**
nettoyage en profondeur avec un détergent, puis rinçage sans détremper et désinfection à l'eau de Javel diluée au 1/10^{ème}. Je porte des lunettes de protection, des gants et un masque FFP1 au minimum pendant cette opération.
- **J'élimine l'humidité de la maison :**
 - je répare ou fais réparer les fuites d'eau, les problèmes de gouttière, les remontées d'humidité au niveau des murs...,
 - je mets en place une ventilation efficace des pièces,
 - après une douche ou un bain, j'aère plus largement la salle de bain en ouvrant les fenêtres,
 - quand je cuisine, je mets un couvercle sur les casseroles ou j'active la hotte aspirante,
 - j'étends le linge à l'extérieur si possible ou dans une pièce bien ventilée, que je peux aérer régulièrement.



Je me tiens informé sur la présence des spores

Le **RNSA** (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) étudie les **particules contenues dans l'air** et pouvant avoir une incidence sur le risque allergique. Comme pour les pollens, il fournit chaque semaine des informations sur la **teneur en spores de moisissures** (*Alternaria* et *Cladosporium*) dans l'atmosphère, pour certaines villes réparties sur tout le territoire.

Pour en savoir plus :
<https://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-moisissures>



Dans les pays tempérés,
10 À 30% DES HABITATIONS
renferment des moisissures

Des conseillers médicaux en environnement intérieur peuvent intervenir à votre domicile à la demande du médecin. Ils apportent une aide précieuse pour repérer les zones riches en moisissures dans la maison et proposer des solutions pratiques



MOI CONTRE ELLES, J'agis contre mon allergie aux moisissures

Si malgré les mesures d'éviction des moisissures j'ai toujours des symptômes, mon médecin peut me prescrire des médicaments.

Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments soulagent les symptômes allergiques. Ils peuvent être pris par **voie orale**, par **voie locale** (pulvérisations dans le nez ou gouttes dans les yeux) ou par **voie inhalée** en cas d'asthme. Cependant, à l'arrêt de ces médicaments, **les symptômes peuvent revenir** si je suis toujours en contact avec le ou les allergènes.



La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

La désensibilisation **cible la cause de l'allergie**. Cette option me sera proposée par mon médecin si mes symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques. Le traitement par désensibilisation est pris par **voie sublinguale** (sous la langue), sous forme de comprimés ou de gouttes, en fonction des allergènes responsables. La durée préconisée du traitement de désensibilisation est de 3 ans.

La désensibilisation a pour objectif de :

- Développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène afin de **réduire les symptômes d'allergie** et d'obtenir **un effet persistant** après l'arrêt du traitement
- **Réduire la prise de médicaments** symptomatiques
- **Éviter l'aggravation** de mon allergie
- **Prévenir l'apparition de nouvelles sensibilisations** et l'évolution vers un asthme



Si j'envisage de commencer une désensibilisation, **je dois être suffisamment motivé** pour prendre mon traitement chaque jour pendant toute la durée prescrite par mon médecin.

La désensibilisation peut être proposée dès **L'ÂGE DE 5 ANS**

Actuellement, *Alternaria* est la seule moisissure pouvant faire l'objet d'une immunothérapie allergénique par voie sublinguale

ma vie **d'allergik**

Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin



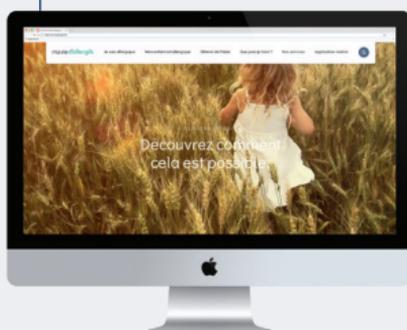
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

www.maviedallergik.fr



Cette brochure a été réalisée
avec la contribution du
Dr Nicolas PREZELIN, allergologue



FR-NPR-2300004 - 01/23