

Spores de moisissure : *Alternaria* / *Cladosporium* / *Penicillium* / *Aspergillus*

Informations botaniques:

Les moisissures sont des êtres vivants microscopiques qui forment des toiles filamenteuses. Ils vivent dans le sol et sur la végétation, mais ils colonisent et dégradent également de nombreux substrats tels que le papier, la peinture, le cuir, le bois, la paille, les aliments frais et transformés comme les fruits, les légumes, les noix, la farine, etc. Ils font partie de l'air extérieur ainsi que de la poussière domestique.

Les moisissures se reproduisent par des spores : des particules microscopiques qui peuvent être transportées par les courants d'air et pénétrer dans les voies respiratoires, où elles provoquent des symptômes si la personne qui les inhale est allergique. Certaines spores ont besoin d'eau libre (pluie, inondation) pour se propager ; d'autres sont propagées par le vent (ce sont celles qui provoquent des allergies).



Fig. 1. Vue au microscope optique de spores d'*Alternaria* (deux images en haut à gauche), *Cladosporium* (deux images en bas à gauche), *Aspergillus* (en haut à droite) et *Penicillium* (en bas à droite). Les substrats (orange et pain) où *Aspergillus* et *Penicillium* se développent sont également représentés.

Informations aerobiologiques:

Les spores sont beaucoup plus abondantes dans l'atmosphère que le pollen des grandes plantes, bien que leur allergénicité soit plus faible et/ou plus inconnue. Bien que les spores d'*Alternaria* et de *Cladosporium* se trouvent tout au long de l'année, en Catalogne, *Alternaria* est plus abondant en été et en automne et *Cladosporium* est plus abondant au printemps, en été et en automne.

Plus l'environnement est rural et/ou forestier, plus les spores sont présentes, et plus l'environnement est froid (stations de montagne), moins il y a de spores dans l'atmosphère.

Les informations présentées ici correspondent à des environnements extérieurs. Il faut tenir compte du fait que les spores d'environnements intérieurs contribuent de manière significative aux allergies fongiques, qui dépendent de l'environnement particulier.

Le calendrier pollinique est présenté ci-dessous, avec des informations sur la distribution des spores d'*Alternaria* tout au long de l'année dans chacune des stations du réseau aérobiologique de Catalogne (*Xarxa Aerobiològica de Catalunya, XAC*). Pour plus d'informations, veuillez consulter le site : <https://aerobiologia.cat>.

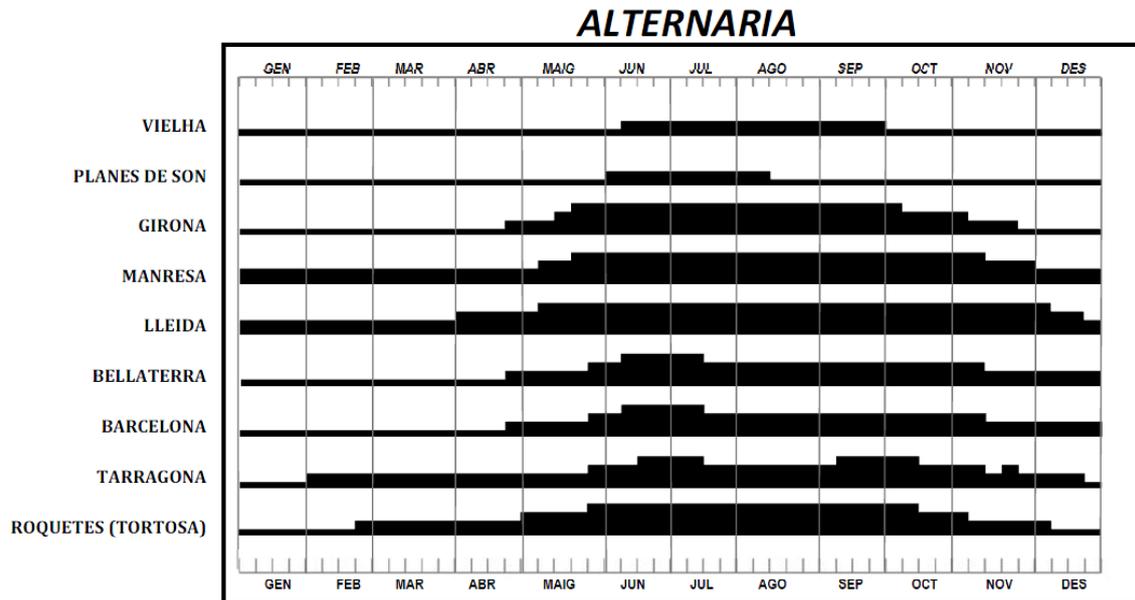


Fig. 2. Dynamique comparative des niveaux de spores d'*Alternaria* en Catalogne et du risque d'allergie.

	<u>Niveaux</u>	<u>Concentrations</u>	<u>Allergies</u>
	1. Bas	Peu importantes	Raras
	2. Moyen	Intermédiaires	Risque possible
	3. Haut	Très élevées	Risque important
	4. Très haut	Maximales	Risque maximal

Remarque : à proximité du moisissure, les niveaux peuvent être plus élevés qu'indiqués.

Informations médicales :

Les moisissures qui provoquent le plus souvent des allergies sont *Alternaria* et *Cladosporium* (principalement à l'extérieur) ; *Aspergillus* et *Penicillium* (principalement à l'intérieur).

Les pires périodes de l'année pour les personnes allergiques sont l'été et l'automne, bien que 80 % des personnes allergiques présentent des symptômes toute l'année.

Le traitement de l'allergie fongique repose sur l'évitement, dans la mesure du possible, de la proximité de l'allergène, le traitement symptomatique et, si nécessaire, l'immunothérapie spécifique. Dans certains cas, de manière personnalisée, l'utilisation de traitements biologiques avec des anticorps monoclonaux peut être pertinente.

On connaît environ 3 millions d'espèces de moisissures. Seuls les moisissures thermotolérants qui sont aéroportés et se développent à la température du corps sont associés à des maladies respiratoires potentielles. Seules 22 espèces ont démontré cette capacité. Les moisissures sont largement répandues dans la nature et dans l'environnement urbain et leurs spores sont inhalées quotidiennement dans une large mesure. Chaque jour, nous prenons environ 20 000 respirations et inhalons entre 10 et 15 000 litres d'air contenant un grand nombre de particules, dont un nombre important de spores. Le système immunitaire doit

décider s'il doit tolérer leur présence ou y réagir immunologiquement. Si la plupart sont éliminés, selon la prédisposition personnelle et la réponse immunitaire, il peut y avoir une colonisation intermittente, une colonisation chronique ou le développement d'une maladie allergique ou d'une infection respiratoire grave.

Conseils pour les personnes allergiques aux spores fongiques

- Connaître (grâce à un diagnostic médical) quel spore fongique est à l'origine de l'allergie.
- Informez-vous des niveaux de spores fongiques allergènes dans votre zone habituelle et informez-vous des niveaux dans les zones où vous prévoyez de vous rendre. Il est conseillé d'adapter les déplacements volontaires (week-ends, vacances...) à des zones où l'allergène qui vous affecte n'est pas présent. Le site web <https://aerobiologia.cat> présente des informations actualisées sur les niveaux de pollen en Catalogne et explique comment accéder aux informations provenant d'autres zones géographiques. Vous pouvez vous inscrire (et vous désinscrire) pour recevoir le bulletin d'information hebdomadaire à l'adresse suivante : <https://aerobiologia.cat/pia/en/subscribe#newsletter>.
- Si vous constatez des "problèmes" en dehors de la saison habituelle, consultez des allergologues pour vérifier s'il y a eu sensibilisation à d'autres allergènes.
- En intérieur, de préférence dans des pièces claires et ensoleillées, ventilées quotidiennement, même en hiver, et où il n'y a pas de condensation (verre humide à l'intérieur).
- Évitez les endroits infestés de moisissure tels que les pièces présentant des taches humides noircies, les caves, les meules de foin, les endroits contenant des feuilles mortes, ... et les activités telles que la tonte de la pelouse, la manipulation de plantes et de terre,
- Empêchez la formation de taches d'humidité sur les murs ou les fenêtres, derrière les tableaux ou les meubles, à l'intérieur des armoires ou des tiroirs... et corrigez-les si elles sont présentes en utilisant, par exemple, des peintures antifongiques ou des sprays fongicides dans les zones sujettes à l'humidité.
- Passez l'aspirateur tous les jours dans la chambre et dans les endroits où vous avez l'habitude de séjourner, afin d'éviter la présence et l'accumulation de poussière.
- Nettoyez régulièrement avec de l'eau de Javel les zones qui deviennent plus fréquemment humides, comme les baignoires, les éviers, les carreaux de la salle de bains et de la cuisine, etc. et séchez les zones qui sont devenues humides.
- Évitez les espaces intérieurs dont l'humidité est supérieure à 40-50% (il est conseillé de la contrôler à l'aide d'un hygromètre) en utilisant, si nécessaire, des déshumidificateurs ou la climatisation (dans ce cas, faites l'entretien approprié pour la maintenir propre).
- Ne laissez pas les aliments susceptibles de se détériorer (céréales, farine, fruits, légumes, noix, fruits secs, pommes de terre, etc.) hors du réfrigérateur pendant une longue période afin d'éviter la prolifération de moisissure.
- Sortez quotidiennement les sacs poubelles.
- Si vous avez des plantes d'intérieur, vérifiez que les feuilles et la terre sont en bon état et qu'il n'y a pas de signes de pourriture ou de contamination fongique.
- Pour les produits textiles (tapis, rideaux, literie et linge personnel), priorisez l'utilisation de fibres synthétiques plutôt que de coton.