

Les plantes qui purifient notre air

L'air de la maison peut être 2 à 100 fois plus pollué que l'air extérieur, avec notamment nombre de COV toxiques émis par des revêtements ou des produits d'usage courant et qui se diffusent dans l'air intérieur



Heureusement des plantes dites dépolluantes existent pour assainir l'air de la maison. Voici un guide des plantes dépolluantes les plus courantes.

Vos plantes vous défendent contre la pollution

Les plantes peuvent faire office de véritables stations d'épuration contre les 11 polluants de l'air intérieur qui ont été recensés par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire de l'Environnement et du Travail (AFSSET).

Ces polluants que l'on rencontre sont le plus souvent dégagés par les produits ménagers, les meubles neufs, les matériaux de construction ou les appareils de combustion à gaz ou au mazout :

- le formaldéhyde qui est l'un des polluants les plus répandus et qui émane des mousses d'isolation, la colle à moquette, des bois encollés, etc.
- les composés organiques volatils (COV)
- le benzène qui est un solvant que l'on trouve dans les peintures, encres, les matières plastiques ou certains détergents.
- le trichloréthylène, composant fréquent des peintures et des solvants.

- le tétrachloroéthylène
- le monoxyde de carbone,
- les particules de diamètre inférieur à 10 micromètres (PM10),
- le naphthalène,
- le phtalate (2-éthylhexyle) (DEHP),
- le dioxyde d'azote,
- l'acétaldéhyde et enfin l'ammoniac qui peut se trouver dans les dégraissants et dans certains produits de nettoyage des sols.
- le monoxyde de carbone
- le formaldéhyde
- le toluène

Leur impact sur la santé sont variés et vont de la simple gorge irritée jusqu'à l'affection du système gastro-intestinal ou du système respiratoire.

Une plante suffit pour dépolluer 10 m2

La plus facile manière d'éviter ces affections est d'évacuer les polluants en aérant fréquemment les locaux. Mais, vous savez sans doute que les plantes peuvent également contribuer à lutter contre la pollution.

Elles ont également un effet bénéfique car leurs feuilles fixent la **poussière**.

Le principe de cette dépollution, qu'on nomme aussi « **bioépuration** », consiste en l'échange **gazeux entre les plantes et leur environnement**. Les substances polluantes de l'air sont absorbées par les feuilles des plantes qui en retour émettent de la vapeur d'eau.

Ce mécanisme appelé « transpiration » améliore ainsi le taux d'humidité intérieur ainsi que le taux d'oxygène. Chaque plante a ses propres qualités et peut donc être choisie à bon escient en fonction du type de pollution que l'on souhaite contrecarrer dans une pièce.

Les plantes dépolluantes peuvent être installées **dans toutes les pièces** y compris les chambres car elles produisent bien plus d'oxygène le jour qu'elles ne rejettent de gaz carbonique la nuit.

Certaines plantes ont des qualités exceptionnelles qui ont été mises en évidence par de nombreuses études : par la Nasa dès les années 70, par le CSTB de Nantes et la faculté de pharmacie de Lille, par le CSTB en 2001, entre autres.

La plus répandue des plantes dépolluantes : le chlorophytum

le chlorophytum a un effet double



Il élimine le monoxyde de carbone et le formaldéhyde. Le Chlorophytum ou plante araignée, a été évaluée dans le cadre du programme PHYTAIR. Il a montré son efficacité à absorber le monoxyde de carbone, le formaldéhyde et le toluène.

En 24 heures le chlorophytum vient à bout de 86 % du formaldéhyde et de 96 % du monoxyde de carbone contenus dans l'air. Il rend ainsi l'air de

nos maisons plus respirables et nous préserve des allergies. Les travaux de la NASA ont également mis en avant sa capacité à absorber le xylène.

Le Chlorophytum est facile à cultiver en intérieur. Elle aime une lumière forte pour conserver sa coloration de ses feuilles mais elle profite sans problème sous un éclairage moyen. Il a besoin d'une température entre 10 et 18°C. L'arrosage doit être modéré. Pour le maintenir en forme, on l'arrosera une fois par semaine. Il résiste à de courtes périodes de sécheresse (ses racines sont remplies d'eau) mais aussi à un arrosage trop important.

Il aimera une fois par mois un peu d'engrais pour plantes vertes, au printemps et en été. Ses petites boutures sont amusantes à multiplier : en les mettant dans un verre d'eau on peut voir se former les racines. Il fait merveille dans les massifs en été.



Le ficus, le chasseur de formaldéhyde

Il absorbe contre le formaldéhyde : en une seule journée le ficus élimine près de la moitié du formaldéhyde contenu dans une pièce. Ce composé chimique est présent et émis par les mousses d'isolation, les papiers d'emballage et le papier essuie-tout, la colle à moquette et les vêtements ayant subi un nettoyage à sec. C'est

probablement un des composés toxiques le plus présent dans nos maisons.

Pour conserver votre ficus en bonne forme, évitez de le déplacer et ne le placez pas dans un endroit où il aurait à subir des courants d'air froid. Il lui faut de la lumière, mais pas de soleil direct, une **température et une humidité stables**.

Les arrosages doivent être modérés : le ficus succombe plus souvent à un excès d'arrosage qu'à un manque. Si vous n'aimez pas le ficus, adoptez donc des bambous d'intérieur ou un Aloe Vera : ils absorbent jusqu'à 90 % du formol contenu dans l'air d'une pièce.

Le lierre contre le benzène et le plastique



C'est la plante la plus efficace pour absorber le benzène et assainir les atmosphères saturés de plastique : Il élimine 90 % du benzène présent dans une pièce. Le lierre est une plante facile pour les pièces peu chauffées et est disponible dans une grande variété de formes et de coloris.

Pour le maintenir en forme, il faut savoir qu'il **déteste la chaleur** et les atmosphères surchauffées. Il est bien à l'ombre et n'apprécie pas du tout d'être près d'un radiateur. La terre peut sécher en surface entre deux arrosages, mais il faut l'arroser régulièrement. On peut le tailler pour le garder compact et dense : les coupes peuvent être repiquées dans du terreau humide dans lequel elles s'enracineront en moins de trois semaines pour former de nouvelles plantes.



La sansevière contre le tabac

La sansevière supprime la fumée de tabac et le benzène. Elle absorbe par son feuillage les émanations toxiques comme par exemple le trichloréthylène.

Sansevieria est une plante qui vient d'Afrique tropicale et qui est réputée pour sa résistance. De conservation facile elle résiste aux mauvais soins, à la chaleur et aux arrosages irréguliers. Elle vit cependant mieux près d'une fenêtre orientée au sud et protégée du soleil direct. Arrosez la une fois par semaine en été, toutes les deux semaines l'hiver ou quand la terre est sèche.

Le philodendron, plante dépolluante pour maison en bois



Il dévore le pentachlorophénol qui est un **fongicide** que l'on trouve dans les produits de traitement du bois. Le philodendron en absorbe une grande partie, mais il neutralise aussi le formaldéhyde. Ses grandes feuilles dégagent beaucoup de vapeur d'eau et donc aide à humidifier l'atmosphère surchauffée de nos maisons.

Pour le maintenir en forme, il ne doit jamais être arrosé avec de l'eau calcaire et l'eau ne doit jamais lui manquer (il est cependant tolérant à une très courte période de sécheresse). Comme il pousse souvent en épiphyte dans la nature, il n'a donc pas besoin de beaucoup de terreau, mais une humidité importante et des apports d'engrais réguliers.

Le Gerbera, une très jolie plante dépolluante anti COV



Cette grosse marguerite aux couleurs chaudes est une plante dépolluante non toxique qui peut être conservée longtemps si on y prend soin.

Par ailleurs, cette plante dépolluante absorbe presque tous les **COV** toxiques existants, huiles essentielles, les parfums d'ambiance et l'encens. Bien qu'elle nécessite beaucoup de lumière, vous pouvez la mettre partout dans la maison.

La fougère de Boston Elle a un feuillage abondant qui détruit le **formaldéhyde**. Les fougères apprécient une lumière vive suffisante (environ 800 lux), un bon arrosage régulier et des températures entre 10°C et 20°C. Ces plantes poussent à l'origine dans des forêts tropicales humides et ont besoin d'une forte hygrométrie.



Le Spathiphyllum ... pour les peintres



Très gourmand de relents de **peinture** fraîche, **ammoniac**, d'acétone. Le spathiphyllum apprécie une lumière moyenne, éloignée des rayons brûlants du soleil.

Le stathiphyllum se cultive à mi-ombre au printemps et en été. Placez-le à une luminosité plus forte en hiver, voire au soleil.

Le chrysanthème contre les solvants et les vernis

Il est très utile contre le **trichloréthylène**, substance utilisée dans les peintures et les solvants. Le Chrysanthème, fleur des morts, est indispensable dans les intérieurs avec de la peinture fraîche : il nettoie une pièce du trichloréthylène, solvant utilisé dans les peintures et vernis.

Pour les garder le plus longtemps possible à l'intérieur, les potées de chrysanthème ont besoin de lumière et d'arrosages peu abondants mais fréquents. Les fleurs durent 3 à 4 semaines.



L'azalée contre l'ammoniac



L'azalée, plante dépolluante et assainissante, lutte contre l'ammoniac, à mettre donc de préférence près d'un évier. L'azalée est en effet la meilleure mangeuse de **l'ammoniac** contenu dans les produits de vaisselle et les dégraissants en tous genres.

- *L'ammoniac* se trouve aussi dans les produits nettoyants pour sol, et donc placez l'azalée près du carrelage,

linoléum, baladum, etc.. Utilisez plusieurs pots si besoin.

- Eloignez l'azalée des *sources de chaleur* et maintenez son terreau humide en l'arrosant peu mais fréquemment. Suite à sa floraison replantez la dans un pot plus grand, dans un mélange tourbe / terre de bruyère.
- En été, placez la dans un endroit *ombragé* dans votre jardin.

Le cactus, la plante anti ondes

Un cactus cierge « *Cereus peruvianus* » (Pérou) de 30 cm de hauteur est connu comme une plante dépolluante : il réduirait à lui seul les effets nocifs d'un écran de télévision ou d'ordinateur, en supprimant les ondes électromagnétiques néfastes. Cactus et autres plantes grasses sont quoi qu'il en soit les meilleurs compagnons pour le bureau ; en plus, ils ne réclament que très peu de soins et de temps : un arrosage par mois environ.

