

Les plantes dépolluantes

L'air de nos intérieurs est plus pollué qu'on ne l'imagine. Des études ont montré que certaines plantes aident à purifier et régénérer l'air ambiant. Quelles sont-elles ?

L'air des maisons est pollué

A l'intérieur des bâtiments, l'air est généralement bien plus pollué qu'on ne le pense. Les matériaux employés pour la construction, ceux mis en oeuvre pour l'aménagement, ainsi que les produits d'entretien utilisés pour le nettoyage contiennent bien souvent des substances mauvaises pour la santé :

Composés Organiques Volatils et autres composants chimiques (benzène, formaldéhyde, toluène, xylène...).

Ces composés chimiques sont présents dans des matériaux comme les PVC, contreplaqués, les vernis, les résines, les colles... Les produits de traitement du bois (insecticides), les solvants d'entretien et produits ménagers... Les moquettes qui contiennent des solvants de colles très volatils.

Nos propres pollutions

Notre présence et nos activités amènent également leur lot de pollution :

- Odeurs, micro-organismes, allergènes des animaux domestiques, bricolage ou nettoyage...
- Les désodorisants à base de parfums de synthèse, que l'on trouve fréquemment dans les toilettes, sont nocifs

Bureaux

Bien sûr, ce qui vaut pour les maisons vaut pour les bureaux. Spécifiques à ces derniers, imprimantes et photocopieurs laser émettent de l'ozone, irritant pour les voies respiratoires et les muqueuses oculaires. Vite, des plantes vertes !

Des plantes contre les polluants

En 1980, le Dr Bill Wolverton de la NASA a mené des études portant sur le recyclage de l'air dans les navettes spatiales. Ces premiers travaux permirent de découvrir que les plantes, êtres vivants qui se nourrissent et échangent avec le milieu extérieur, ont la capacité de dépolluer l'air de façon significative. Depuis, différentes recherches sont venues confirmer ses résultats.

En France, le programme Phyt'Air regroupe depuis décembre 2001 les recherches du CSTB (Centre Scientifique et Technique du Bâtiment) de Nantes et de la faculté de pharmacie de Lille. 3 plantes (*chlorophytum*, *dracaena marginata* et *scindapsus aureus*) et 3 polluants (toluène, monoxyde de carbone et formaldéhyde) ont principalement été étudiés.

Ces études indiquent que les plantes absorbent les polluants principalement par les racines et par les feuilles. On n'exclut pas aujourd'hui une participation des micro-organismes présents dans le substrat.

Pas seulement les plantes

Bien entendu, les plantes ne peuvent à elles seules garantir un air pur ! Elles doivent venir accompagner une démarche plus globale, préventive (construire avec des techniques et matériaux plus sains) et curative (aération manuelle, notamment). Voir plus bas.

Quelques plantes d'intérieur pour dépolluer l'air de la maison

Chaque plante ayant des capacités différentes à filtrer les éléments polluants, c'est en les associant que vous obtiendrez les meilleurs résultats. L'effet décoratif n'en sera que meilleur !

Voici une liste de quelques plantes d'intérieur, vertes ou fleuries, présentant des capacités de dépollution intéressantes.

Areca

Le palmier d'Arec (*chrysalidocarpus lutescens*) absorbe efficacement selon la NASA le xylène et le formaldéhyde présents dans l'atmosphère. A conseiller pour les pièces fraîchement repeintes. Pas de soleil direct.

Anthurium

L'anthurium (*anthurium andreaeanum*) absorbe notamment l'ammoniac présent dans la cuisine. Il apprécie les ambiances humides et les sols contenant de la terre de bruyère. Brumisez régulièrement ses feuilles robustes et vernissées.

Azalée d'intérieur

L'azalée (*rhododendron indicum*) absorbe les vapeurs d'ammoniac des détergents pour sols, le xylène et le formaldéhyde. Couverte entre septembre et mai de belles fleurs roses. Lumière indirecte à 18° C maximum durant la floraison.

Chlorophytum

Chlorophytum

... Ou phalangère, ou « plante araignée » (*chlorophytum comosum*). Effet dépolluant contre les solvants des peintures et des colles (toluène, formaldéhyde). Capte aussi le monoxyde de carbone et le xylène. Plante robuste et prolifique, parmi les plus appréciées des plantes d'intérieur.

Dracaena

Dracaena fragrans absorbe formaldéhyde et benzène (notamment celui dégagé par la fumée de cigarettes). Capte aussi xylène et trichloréthylène. Formé de troncs sur lesquels poussent les rosettes de feuilles, il s'avère idéal dans les chambres où ils poussera tout en hauteur.

Ficus

Appelé aussi "figuier pleureur", le *ficus benjamina* capte le formaldéhyde, le xylène et l'ammoniac. C'est un petit arbre élégant facile à conserver dans une pièce bien éclairée.

Fougère de Boston

Nephrolepis exaltata 'Bostonienis' fait partie des meilleures plantes dépolluantes. Absorbe très bien le formaldéhyde et le xylène, en raison d'un cycle absorption / rejet d'eau assez important. Une belle fougère décorative, aux frondes retombantes, découpées et ondulées. A placer dans une pièce fraîche en lumière tamisée.

Lierre

Le lierre (*hedera helix*) filtre le formaldéhyde, le toluène, le trichloréthylène ainsi que le monoxyde de carbone dégagé par les appareils de chauffage. Cultivé en suspension, il peut être placé dans toutes les pièces de la maison : cuisine, salle de bains, chambre à coucher...

Philodendron

Le philo rouge (*philodendron erubescens*) est le plus efficace de la famille pour épurer l'air de son formaldéhyde. Utile donc si le mobilier est formé de panneaux de particules. Se plaît également dans l'humidité des salles de bain.

Pothos

Le pothos (*scindapsus aureus*) absorbe vaillamment le monoxyde de carbone, mais également toluène, benzène, hexane et formaldéhyde. Parfait pour un coin bricolage. Evitez la chambre des enfants : sa sève irrite la peau.

Spathiphyllum

La « fleur de lune » (*spathiphyllum*) est un dépolluant très efficace. Il absorbe quantité de composés organiques volatils contenus dans les colles, peintures, vernis et mastics utilisés en aménagement intérieur. Ses fleurs blanches ont le bon goût de s'épanouir presque toute l'année et il se contente de peu de lumière.

Beaucoup de plantes ?

On estime qu'une belle plante tous les 10 m² suffit à garder un air sain dans une maison de 2,50m de hauteur sous plafond.

Un air plus sain

L'air intérieur s'avère donc nettement plus pollué que celui de l'extérieur, même en ville avec les gaz d'échappement !

Aérer très régulièrement les maisons est donc conseillé : une bonne ouverture de fenêtres chaque matin valant mieux à ce titre qu'une VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) mal réglée et pas entretenue... source de pollution !

Outre l'aération, veillez également à :

- éviter de trop chauffer,
- entretenir et nettoyer les systèmes d'aération,
- utiliser des matériaux de construction écologiques,
- privilégier les produits d'entretien respectant l'environnement.

Reconnaître les produits polluants

Polluants	Sources	Effets sur la santé
Acétone	Colles, peintures, solvants, isolants textiles, vernis à ongles	Irritations du nez, des yeux, et des muqueuses
Aldéhydes et Formaldéhydes	Produits ménagers, tabac, conservateurs en cosmétiques, colle pour panneaux à particules laques, vernis, mousses, laines de verre colle à carrelage, textiles, désinfectants, photocopieurs	Classés cancérigènes Affections respiratoires, allergies, maux de tête, réduit l'immunité, fatigue
Ammoniac	Produits de nettoyage NE PAS MÉLANGER AVEC EAU DE JAVEL	Émissions de gaz toxiques irritants les bronches et les poumons
Benzène, Toluène, Xylène, Styrène	Gaz d'échappement, peinture, vernis, colles, moquettes, polystyrène, matériaux de construction, plastiques, encres, insecticides, fumée de tabac	Classés cancérigènes Dangereux pour le foie, et les reins. Perturbateur Hormonal
Éthers de Glycol	Encres, colles, résines silicones, peintures "dites à l'eau" traitement du bois, herbicides, fongicides, cosmétiques, savons	Stérilité
Monoxyde de carbone	Gaz mortel et inodore résultant de mauvais réglage d'appareils de chauffage et de la fumée de cigarette	Tête lourde, Nausées, Vertiges

Hit parade des plantes dépolluantes

Plante	Exigences/ Atouts	Classement Dépolluantes	Produits Polluants Éliminés
FICUS (Tous)	Lumière moyenne à forte	X X X X	Formaldéhyde, Ammoniac, Xylène, Toluène
PHŒNIX ROBBELINI (Palmier)	Lumière moyenne à forte	X X X X	Formaldéhyde, Xylène
CHAMADOERA	Lumière moyenne Résistant, SDE	X X X X	Tous les polluants
GERBERA	Lumière forte Belles fleurs colorées	X X X X	Formaldéhyde, Ammoniac, Xylène, Toluène
SPATIPHYLLUM	Peu de Lumière	X X X	Tous les polluants
DRACÆNA (Tous)	Lumière moyenne Très robuste	X X X	Benzène, Zylène, Formaldéhyde
FOUGÈRE DE BOSTON	Lumière moyenne	X X X	Formaldéhyde, Ammoniac, Xylène.
POTHOS	Lumière Faible à moyenne	X X X	CO (Monoxyde de carbone) Toluène, Benzène, Hexane, Formaldéhyde
CHLOROPHYTUM	Lumière Faible à moyenne	X X X	CO (Monoxyde de carbone) Toluène, Benzène, Formaldéhyde
ARECA (Palmier)	Lumière et Humidité Élégant et Exigeant	X X X	Formaldéhyde, Xylène, Toluène
HEDERA (Lierre)	Lumière moyenne Température Fraîche	X X X	Formaldéhyde, Ammoniac, Benzène
AZALÉE	Lumière, Eau, Floraison Abondante	X X X	Formaldéhyde, Ammoniac, Xylène
SANSEVERIA	Peu de Lumière à forte Température indifférente	X X	Tous les polluants
ANTHURIUM	Lumière forte Belles fleurs colorées	X X	Ammoniac
CEREUS PERUVIANUS ET TOUTES CACTÉES	Lumière forte Peu d'eau Vit longtemps	X X	Ondes électromagnétiques des appareils (ordinateurs, téléphones portables) et des four micro ondes