



DÉCOUVERTE NATURE



Le lierre absorbe de nombreux polluants. À mettre dans toutes les pièces de la maison.

© SHUTTERSTOCK

RESPIREZ

par les plantes

Les plantes ne sont pas seulement belles à regarder. Elles peuvent aussi être bénéfiques à notre santé et à notre environnement. Apprenez à les reconnaître et à les choisir

Textes Ève Scholtes

Le saviez-vous ? Nos intérieurs regorgent de polluants : près de 10 % des logements en France, selon une étude publiée en 2006 par l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI) et réalisée dans 74 villes auprès de 1 612 habitants résidant dans 567 résidences. Ces substances s'appellent benzène (encres ou matières plastiques), formaldéhyde (mousse d'isolation ou détergent), monoxyde de carbone (équipement de chauffage ou climatisation), allergènes (acariens ou pollens) ou COV (composés organiques volatils). Et si on changeait d'air ? L'an-

thurium sera parfait pour absorber le xylène, qui niche dans les peintures et les parquets vernis, ou l'ammoniaque, omniprésente dans les salles de bains. Les odeurs de tabac et les fumées de cigarette, elles, ne résisteront pas au nettoyage atmosphérique réalisé par le lierre, le ficus, l'azalée ou le palmier bambou.

Des études fiables

Mais comment ça marche, en fait ? « Une plante dépolluante permet de réduire la quantité des polluants intérieurs grâce

à son métabolisme, jusqu'à 70 % », explique Rachel Frély, journaliste spécialisée et directrice de la rédaction du magazine « Plantes et Nature ». Des études existent, qui mesurent l'impact de certaines plantes, une cinquantaine, sur la purification de l'air intérieur. Elles font suite aux travaux conduits par un chercheur américain, le professeur Bill Wolverton, et la Nasa dans les années 1980 : des astronautes avaient emporté avec eux, à l'intérieur des navettes spatiales et des stations orbitales, des plantes dont certaines ont permis d'enlever les



PHOTO JEAN-FRANÇOIS GROUSSET

L'azalée « nettoie » les lieux enfumés

COV des espaces fermés. Alors oui, la science continue de se pencher sur le pouvoir réel de ces plantes dépolluantes. Mais la tentation de transformer notre intérieur en un espace de sérénité et de bien-être est trop belle : « Après avoir essayé d'identifier les sources de pollution qui nous entourent, les plantes dépolluantes s'avèrent une alternative essentielle pour améliorer l'air que nous respirons, conclut Rachel Frély. D'où l'intérêt de bien les choisir en fonction des polluants et de la pièce où nous voulons les placer. » Potez, respirez !

« *Les Plantes bénéfiques et dépolluantes. Guide pratique pour votre santé et votre environnement* », de Rachel Frély, *Éditions Dangles*, 19 €.



LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

L'air intérieur de nos logements serait de 10 à 100 fois plus pollué que l'air extérieur. Or les Français passent 70 à 80 % de leur temps entre quatre murs. Si les plantes dépolluantes constituent un plus pour épurer tous ces espaces, quelques petits gestes peuvent aussi y contribuer : aérer au moins dix à quinze minutes par jour son logement, faire entretenir régulièrement les appareils à combustion de chauffage et de production d'eau chaude, privilégier les produits d'entretien écologiques, limiter les parfums de synthèse...



Le ficus est idéal pour assainir l'atmosphère



Il est conseillé de placer l'anthurium dans les cuisines et les salles de bains, où l'ammoniaque est utilisée fréquemment

© SHUTTERSTOCK