Les plantes dépolluantes

Une plante dépolluante est une plante considérée comme susceptible de réduire, grâce à son métabolisme, la quantité des polluants présents dans l'air à l'intérieur de bâtiments ou habitacles. Cette notion de bio épuration de l'air par les plantes a été introduite par des travaux de la NASA dans le cadre des programmes spatiaux et a été étendue aux plantes cultivées en intérieur.

Les principaux polluants ciblés dans ce contexte sont les composés organiques volatils tels que le formaldéhyde, le monoxyde de carbone, le toluène, le trichloréthylène ou le benzène, composés pouvant notamment poser problèmes dans les vols spatiaux habités ; Ils sont émis par une multitude de produits comme peintures et vernis dont ils sont des solvants, la cigarette, les cuisinières à gaz, le chauffage au bois, etc.

De nombreux matériaux et produits utilisés dans nos maisons émettent des substances nocives. Ces composés volatiles polluent l'atmosphère. Assainis l'air intérieur de ta maison ou de ton bureau grâce aux plantes dépolluantes qui purifient l'air.

La phytoépuration :

Avantages des plantes dépolluantes :

- **Dépollution** : élimination des COV (composés organiques volatiles) provenant des matériaux et produits utilisés dans la maison.
- **Augmentation du taux d'humidité** dans un environnement souvent trop sec. En se nourrissant, les plantes transpirent. La vapeur émise améliore aussi le taux d'oxygène de l'air ambiant.
- **Zénitude** : la vue du feuillage vert apporte apaisement et réconfort. Les plantes diminuent le stress et la fatigue. Elles améliorent aussi la concentration.

Quelles sont les sources de pollution dans la maison ?

Les principaux composants nocifs et leurs effets sur l'organisme :

- **Formaldéhyde** : cancérigène, toux, allergies, maux de tête.
- **Toluène, benzène, xylène, trichloréthylène** (COV) : irritants pour la peau et le système respiratoire, nausées, maux de tête, cancérigènes.
- **Ammoniaque** : irritant pour les voies respiratoires.
- **Monoxyde de carbone** : maux de tête, nausées, vertiges.
- **Ondes magnétiques** : maux de tête.

Où se cachent les substances toxiques dans nos maisons ?

- Cheminée, fumée de cigarette (monoxyde de carbone).
- Désodorisants et parfums d'intérieur (acétaldéhyde, benzène, formaldéhyde).
- Produits cosmétiques, meubles, encres, résines (glycol éthylène, naphtalène, phénol, toluène...).
- Produits d'entretien et produits ménagers : aérosols antipoussière, eau de javel.
- Peintures, vernis, colles, moquettes, parquets (acides chlorhydrique, phosphorique, sulfurique, ammoniaque, benzène, formaldéhyde...).
- Feutres et marqueurs (xylène).
- Ondes électromagnétiques : fours à micro-ondes, certaines plaques à induction, lampes halogènes, ordinateurs, téléphones portables, télévisions, radios...
- Pollution biologique : animaux (poils allergènes), peaux mortes et pellicules (acariens), sueur (chloramines dues à l'interaction avec certains produits).

Quelles plantes dépolluantes pour quel résultat ?

➢ **Supprimer l'odeur de tabac**

Installe des plantes qui absorbent mieux le **benzène** du tabac comme le lierre, le dracaena (dragonnier), le philodendron, l'azalée, le spathiphyllum, le gerbera ou le palmier.

➢ **Humidifier l'air**

Choisis des plantes qui rejettent de la **vapeur d'eau** comme le dieffenbachia, le gerbera et le pothos ou la fougère

Bon à savoir

Si ta maison présente de la condensation sur les vitres et des traces de moisissures, évite ces plantes et place plutôt des absorbeurs d'humidité. Car les champignons et autres moisissures provoquent aussi des allergies respiratoires.

➢ **Réduire l'électricité statique**

La fougère est encore ici tout indiquée.

➢ **Supprimer les odeurs d'ammoniaque**

Azalée, palmier, anthurium (flamant rose), lierre et ficus sont les plantes dépolluantes idéales pour ce genre de mission.

➢ **Réduire les odeurs de peinture**

Chrysanthèmes et philodendrons assainissent l'air des pièces que vous avez repeintes récemment. N'oublie pas **d'aérer** et de **ventiler** en créant des courants d'air.

➢ **Lutter contre le formaldéhyde présent dans les meubles en bois**

Ficus, pothos, dracaena fragrans, palmier kentia, Phoenix roebelenii ou aglaonema luttent efficacement conte ce **polluant ménager**.

Quelles plantes dépolluantes pour chaque pièce de la maison ?

Certaines plantes dépolluantes agissent contre plusieurs polluants et **COV** tout en humidifiant l'air : spathiphyllum, schefflera, fougère de boston (Nephrolepis exaltata) et areca dypsis lutescens. Tu peux les placer dans n'importe quelle pièce car elles ont un **large rayon d'action**.

PHOTOS PLANTES	LA CUISINE
	Anthurium : très décorative avec ses fleurs rouges lustrées, elle lutte contre les COV des produits ménagers. Elle arrive en tête des palmarès des dépolluantes mais sa culture est un peu délicate. **Emplacement :** cuisine et salle de bains humide et chaude. **Absorbe** : xylène et ammoniac (insecticides, dégraissants, javel).
	Chlorophytum (plante araignée) : championne de l'oxygénation, elle lutte contre le monoxyde de carbone (gazinière, chauffe-eau à gaz...).
	Hedera (Lierre) : Vivifiante et résistante à la sécheresse, cette plante grimpante offre une surface foliaire importante qui peut couvrir des treillages et paravents. **Emplacement :** cuisine, salon, atelier, bureau. **Absorbe** : benzène, formaldéhyde, trichloréthylène et xylène (peintures, encres, matières plastiques, détergents).
	LA SALLE DE BAIN
	Aglaonema : supporte bien les pièces sombres, lutte contre les COV contenus dans les désodorisants. **Emplacement :** entrée et pièce sombre, supporte le chauffage et la climatisation. **Absorbe** : formaldéhyde, benzène, toluène (peintures, colles, détachants, bois).

	Fougère de Boston : championne des plantes dépolluantes. Tu dois la vaporiser régulièrement pour éviter son dessèchement, ce qui augmente l'hygrométrie de ton air intérieur. Elle retient les COV des meubles, peintures, vernis...
	Palmier nain : retient les odeurs du vernis à ongles.
	Spathiphyllum (fleur de lune) : tolère les pièces ombragées et les variations de température, décorative avec ses fleurs blanches, elle dépollue l'atmosphère. Très décoratif avec ses fleurs blanches en forme de spathe toute l'année, il reste l'un des champions de la dépollution de l'air. **Emplacement :** pièce claire à ombragée, chaude en été, plus fraîche en hiver. **Absorbe** : formaldéhyde, trichloréthylène, xylène et ammoniac (fumées de tabac, produits ménagers, peintures, vernis).
	LE SALON / SEJOUR
	Aloé Vera ou Aloès : acariens et autres allergènes, benzène, monoxyde de carbone, ondes électromagnétiques d'un appareil proche.
	Gerbera : la plupart des COV nocifs. Retient très bien les odeurs de tabac. Ultra-tendance et de culture facile, cette liane peut devenir une géante. Son feuillage imposant oxygène bien l'atmosphère des intérieurs. **Emplacement** : vaste séjour, loft ou grand atelier bien chauffé et lumineux. **Absorbe** : formaldéhyde (bois agglomérés, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, produits ménagers).
	Philodendron Scandens : COV des isolants, colles et papiers peints, traitement et prévention du bois (absorbe le pentachlorophénol).

	Ficus benjamina (figuier pleureur) : il humidifie l'air, pas de soleil direct.
	Ficus elastica (caoutchouc) : ses larges feuilles humidifient très bien l'air ; à placer à la lumière mais pas de soleil direct. Très résistant, c'est la plante idéale pour les apprentis jardiniers. La largeur de ses feuilles permet une grande production d'oxygène. **Emplacement** : séjour lumineux, véranda, hall d'entrée, sans soleil direct. **Absorbe** : ammoniac, formaldéhyde, toluène, xylène (laques, colles, agglomérés, insecticides).
	LA CHAMBRE
	Lierre (hedera) : absorbe les COV des feutres et marqueurs (chambre d'enfants).
	Palmier d'Areca : peinture fraîche ou récente.
	Spathiphyllum ou fleur de lune : pour filtrer l'air.
	LE BUREAU

	Cactus colonnaire : absorbe les ondes des ordinateurs.
	Ficus elastica (caoutchouc) : ses larges feuilles humidifient très bien l'air ; à placer à la lumière mais pas de soleil direct.
	Ficus benjamina (Figuier pleureur) Son allure légère et son feuillage décoratif en font l'une des plantes d'intérieur les plus populaires. Bonus : c'est un bon humidificateur d'atmosphère. **Emplacement :** bureau lumineux, sans soleil direct. **Absorbe :** formaldéhyde, xylène et ammoniac (mousses d'isolation, colle des moquettes, émanation des imprimantes et des photocopieurs).
	Dracaena (dragonnier) ou *Scindapsus* (pothos) : en pot ou en suspension, pièce enfumée, pas de soleil direct. Portée par un tronc robuste, la plante développe une touffe de feuilles longues plus ou moins larges qui contribuent à la dépollution de l'atmosphère. **Emplacement** : entrée, couloir, bureau sans soleil direct. **Absorbe** : trichloréthylène, xylène, benzène, monoxyde de carbone (parois d'isolation, agglomérés, fumées de tabac).
	Chamaedorea : palmier nain ou palmier bambou. Ce palmier nain est l'une des plantes les plus efficaces pour humidifier l'air et éliminer les polluants. Il demande peu de soins et vit très longtemps dans le même pot. **Emplacement** : living ou bureau lumineux mais sans soleil direct. **Absorbe** : ammoniac, benzène, formaldéhyde, xylène (dégraissants, fumée de tabac, bois agglomérés, colles).
	Chlorophytum (plante araignée) : championne de l'oxygénation, elle lutte contre le monoxyde de carbone (chauffage). Ce palmier nain est l'une des plantes les plus efficaces pour humidifier l'air et éliminer les polluants. Il demande peu de soins et vit très longtemps dans le même pot. **Emplacement** : living ou bureau lumineux mais sans soleil direct. **Absorbe** : ammoniac, benzène, formaldéhyde, xylène (dégraissants, fumée de tabac, bois agglomérés, colles).

	Cordyline : plante verte dépolluante d'intérieur, est avant tout un arbuste à feuillage décoratif, dont les feuilles sont reconnaissables avec leur couleur rouge striée de vert. Cette plante existe dans de très nombreuses variétés. Choisissez la variété « red edge » !
	Areca : l'Areca est très efficace pour absorber les composés organiques volatiles (COV) toxiques émanant des désodorisants, de la fumée des cigarettes, des fenêtres en PVC ou encore du papier peint et de la moquette collée.
	Azalée : L'azalée est une plante qui aime la fraicheur, la lumière et les arrosages fréquents ! La floraison magnifique des Azalées en fait une plante souvent offerte comme cadeau… pour sa beauté ! Mais ses vertus dépolluantes ajoutent une force supplémentaire à l'azalée, qui agira sur l'ammoniac, le formaldéhyde et le xylène.
	Ficus Ginseng : Le ficus Ginseng a des propriétés dépolluantes sur l'ammoniac des détergents, et des meubles en aggloméré, ainsi que les colles et les peintures. Originaire de Malaisie, de Taïwan et d'autres pays du Sud-Est de l'Asie, le ginseng Ficus est un excellent choix pour les cultivateurs débutants en bonsaï. Parfois connu sous le nom de Taiwan Ficus, ou Banyan Fig, le Ficus Ginseng est caractérisé par la forme de ses fortes racines et des tiges petites, avec des feuilles vert foncé aux formes ovales. Le Ficus Ginseng est idéal pour les débutants ou les nouveaux venus dans le monde du bonsaï qui cherchent à faire pousser un arbre bonsaï comme un petit « compagnon » du quotidien, sur le bureau, car il est communément considéré comme le plus facile des bonsaïs à entretenir.
	Spathiphylium : Le Spathiphylium absorbe les polluants présents dans les peintures, vernis et autres mastics. Plante d'intérieur qui apprécie un arrosage régulier et un éclairage abondant. Attention de ne pas exposer directement le Spathiphylium au soleil, car ses feuilles sont sensibles au soleil.
	Orchidée : Rose, blanche ou jaune, une orchidée est toujours belle à regarder. Belle mais aussi utile, notamment à la dépollution des colles de tapisserie, peintures, produits d'entretien et autres fumées de cigarette.

	Scindapsus (Pothos) Cultivée en suspension ou sur un tuteur, elle humidifie l'atmosphère trop sèche et absorbe les polluants des matériaux de décoration. **Emplacement** : bureau ou atelier, parfait dans une pièce fraîchement repeinte. **Absorbe** : formaldéhyde et monoxyde de carbone (peintures, produits ménagers, appareils de chauffage, fumée de tabac).

Comment entretenir vos plantes dépolluantes ?

La plupart des plantes dépolluantes demandent **peu d'entretien**. Offre-leur un arrosage régulier et une **exposition lumineuse**, mais pas en plein soleil derrière une vitre au risque de les voir griller.

- Aussitôt après l'achat, **rempote** les plantes avec un bon **terreau**. Elles mettent environ une semaine avant de s'adapter et d'activer leurs fonctions filtrantes.
- Procède à un **arrosage** régulier, en deux fois, à 10 minutes d'intervalle. Il faut que la motte de terre puisse gonfler.
- Tous les deux jours, **vaporise** le feuillage avec une eau non calcaire et nettoye à l'éponge humide ou avec un peu de bière la poussière qui se dépose sur les feuilles.

Bon à savoir

L'efficacité purifiante d'une plante augmente au fil du temps. Il est donc indispensable de la nourrir convenablement, avec un apport nutritif toutes les 2 à 4 semaines selon l'espèce. Attention à ne jamais dépasser la dose prescrite sur la boîte d'engrais.

Les 10 plantes d'intérieur les plus dépolluantes et leurs petits conseils

1 Tous les ficus

Absorbent : *ammoniac, formaldéhyde, toluène, xylène (laques, colles, agglomérés, insecticides)*

Ficus élastica ou Caoutchouc de nos grands-mères a grosses feuilles
Il est de nouveau très « tendance » cette année.
Vert uni ou panaché vert et blanc.
C'est « la plante d'intérieur la plus solide ».
Arrosage 1 fois par semaine en été et 2 fois par mois en hiver.
On le taille comme on veut quand on veut mais attention sa sève blanche est collante comme de la glue et irritante. On l'appelle le latex.

Ficus Benjamina à petites feuilles
Si ces feuilles tombent d'un seul coup c'est qu'il est trop arrosé, s'il végète c'est qu'il a faim
S'il est bien rempoté tous les 2 ans et nourrit à l'engrais une fois par mois à la belle saison il montera jusqu'au plafond de la maison en très peu de temps.
Taille-le une fois par an pour lui redonner une jolie silhouette.

2 Tous les Dracaenas

Absorbent *: trichloréthylène, xylène, benzène, monoxyde de carbone (parois d'isolation, agglomérés, fumées de tabac)*
Vert, rouge, panaché rose et vert, panaché jaune et vert, les dracaenas sont très rustiques et généreux.
Si la plante ne se développe pas c'est qu'elle a besoin de terre riche ou d'engrais une fois par mois à la belle saison.
Taille le dracaena une fois par an pour lui redonner une belle allure.
Lorsque tu tailles la plante, récupère toutes les tiges que tu dénuderas complètement pour en faire des boutures qui reprennent en un ou deux mois seulement.

3 Scindapsus qu'on appelle aussi Pothos

Absorbe : *benzène, monoxyde de carbone, toluène, formaldéhyde (vernis, colles, tapis, traitements du bois, fumées, laines de roches...)*
C'est une liane dans son pays d'origine.
Chez nous il grimpe sur un tuteur ou retombe du haut d'un meuble parfois sur plusieurs mètres de long.
Même ceux qui n'ont pas la main verte peuvent le cultiver à condition de ne pas trop l'arroser.
1x semaine en été et 2x mois en hiver.
Son feuillage est panaché vert et jaune, attention s'il devient vert uni c'est qu'il manque de lumière naturelle, approche-le d'une fenêtre.
Attention ses feuilles pleurent des gouttes de sève qui tâchent les meubles et le sol.

4 Le Lierre : grimpant ou retombant

Absorbe : *benzène, formaldéhyde, trichloréthylène et xylène (peintures, encres, matières plastiques, détergents)*
Lorsqu'il est vert il pousse avec très peu de lumière naturelle, s'il est panaché vert et blanc place le vers une fenêtre.
Il aime particulièrement l'ambiance humide d'une salle de bain qui lui rappelle l'hygrométrie élevée des sous-bois.

5 Sanseverias

Absorbent : *formaldéhyde, trichloréthylène, benzène (encres, peintures, plastiques, détergents, produits de bricolage ou meubles, bois aggloméré, des colles de moquette, fumées, colles, vernis, peintures et dégraissants..)*
Les formes des Sanseverias sont assez originales et très graphiques.
Ces plantes au feuillage épais sont des plantes grasses qui gardent des réserves d'eau dans leurs feuilles pour les saisons chaudes.
Il leur faudra donc très peu d'arrosages mais donnez-leur une terre riche ou de l'engrais une fois par mois.

6 Les fougères

Absorbent : *le formaldéhyde de certains revêtements de sol stratifiés et la fumée de cigarette... et le xylène des colles, vernis, peintures…*
Les fougères aiment une hygrométrie élevée et les coins ombragés.
Il est recommandé de vaporiser de l'eau de pluie sur tout le feuillage plusieurs fois par semaine et de baigner le pied entièrement dans un seau d'eau de pluie 1 fois par semaine (eau à température ambiante).
Laisse le pot dans l'eau un bon quart d'heure et laisse égoutter quelques minutes avant de remettre la fougère à sa place.
Evite les cache-pots avec de l'eau stagnante qui fait pourrir la plante.

7 Anthurium la belle tropicale

Absorbe : *xylène et ammoniac (insecticides, dégraissants, javel)*
L'anthurium nous offre tout l'hiver de drôles de fleurs brillantes en forme de cœurs, rouges, roses, vertes ou blanches.
Rempotage obligatoire une fois par an pour nourrir la plante et l'obliger à refleurir.
Donne-lui de l'engrais pour plantes fleuries une fois par mois de septembre à février pour optimiser la floraison.

8 Tous les palmiers d'intérieur : areca, chamaedora, kentia …

Absorbent : *ammoniac, benzène, formaldéhyde, xylène (dégraissants, fumée de tabac, bois agglomérés, colles) et le trichloréthylène : à placer près du dressing, où les antimites, détachants et autres produits utilisés en teinturerie sont concentrés.*
Les grands ramages des palmiers sont d'excellents filtres à particules.
Plantes tropicales, il leur faut une hygrométrie très élevée, donc plusieurs fois par semaine vaporise de

l'eau de pluie sur tout le feuillage pour éviter les pointes sèches.
En revanche ne pas trop arroser la terre, 1 X semaine.
Pas d'eau stagnante dans la soucoupe et pas de cache-pot.

9 spatiphyllum à fleurs spatules

Absorbe : *formaldéhyde, trichloréthylène, benzène, xylène et ammoniac (fumées de tabac, produits ménagers, peintures, colles et vernis)*
Plante qui fleurit presque toute l'année si elle est dans un terreau riche.
Supprime les fleurs fanées au fil des semaines et donne-lui de l'engrais pour plantes fleuries 8 mois par an (mars/octobre).

10 Chlorophytum le plus populaire

Absorbe : *monoxyde de carbone, xylène et formaldéhyde, toluène (peintures, agglomérés, fumées de tabac, solvants, produits ménagers)*
Il pousse aussi bien à l'ombre qu'en pleine lumière, il supporte qu'on l'arrose trop voire trop peu, bref c'est du chiendent.
Si tu le rempotes tous les 2 ans il deviendra énorme.

Les plantes d'intérieur ne font pas de miracle.

Elles absorbent et transforment une petite partie des polluants de la maison mais suivons les conseils judicieux de l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) pour évacuer la majorité des COV : Composants Organiques Volatiles dangereux :

- Aérer son intérieur : ouvrir les fenêtres tous les jours quelques minutes.
- Entretenir le système de ventilation : ne pas bloquer les orifices d'aération.
- Limiter les sources de pollution de l'air : entretenir les chauffe eaux et chaudières, réduire l'utilisation de produits chimiques ménagers…

Si tu as des difficultés respiratoires ou allergies : pas de plante dans vos chambres !
Elles génèrent de l'oxygène le jour, on les en remercie... mais elles libèrent la nuit du gaz carbonique qui peut tu te déranger.