



Il y a un petit peu plus de 10 ans, en mars 2000, j'écrivais la première gazette des Jardiniers de France. Lorsque je vois le chemin parcouru par cette simple feuille recto-verso, sans aucune illustration, je me dis que les temps ont bien changé. Celles et ceux d'entre vous qui étaient déjà en ma compagnie dans le club d'Orsay s'en souviennent peut-être, quelques uns l'ont peut-être même conservée. Pour ceux qui l'ont oubliée, pour ceux qui n'étaient pas encore là, je la joins à ce centième numéro. Je sais que nombre d'entre vous apprécient ces gazettes et je les en remercie.

Depuis quelques années on parle beaucoup de notre planète polluée par les activités humaines. On nous raconte tout et son contraire. Nous polluons, vous polluez, ils polluent... Comment éviter de polluer, que faire pour dépolluer... C'est alors que dans beaucoup de journaux, lors d'émissions radiophoniques ou télévisuelles, nous avons lu ou entendu que certaines plantes pouvaient nous aider à rendre notre environnement plus vivable, plus sain. Les lieux de vente présentent de plus en plus de plantes dites dépolluantes, surtout pour nos intérieurs. Effet de mode, vérité, la question se pose :

## *Les plantes dépolluantes : arnaque ou réalité ?*

Depuis sa sédentarisation, cela remonte très loin, l'homme aime se sentir à l'abri chez lui avec sa famille. C'est là, dans son foyer, qu'il espère trouver une vie saine et équilibrée. Mais en fait nos foyers ne sont pas si sains que nous le croyons. Avec le développement de la chimie et de l'industrie, nous sommes entourés de toute une gamme de produits nocifs pour notre santé. En France, c'est en 2001 qu'apparaît la prise de conscience de la pollution de l'air intérieur des habitations, suite à un très bon article paru dans la revue *Que Choisir ?* Je vous propose de nous intéresser d'abord à **l'origine des principaux polluants** que nous pouvons trouver dans nos intérieurs :



### **Les matériaux de construction :**

**le bois** est un matériau naturel, écologique, mais presque toujours traité, contre les termites, les champignons, les parasites, par des produits hautement toxiques (PCP, arsenic, lindane, éthers de glycol). Les bois agglomérés ou contreplaqués dégagent du formaldéhyde pendant des années ;

**les isolants**, dont le polystyrène expansé, diffusent pendant longtemps du benzène et autres toxiques. Les mousses injectées le sont au formol. Le polyuréthane, très inflammable, est ignifugé avec des produits qui libèrent du cyanure en cas d'incendie. Le PVC contient un grand nombre d'additifs dangereux en cas de surchauffe. Les laines de verre ou de roche contiennent des fibres extrêmement fines, capables de pénétrer les voies respiratoires.

## Les produits de décoration :

**Les moquettes** contiennent des solvants, les revêtements de sols en PVC dégagent de nombreux toxiques. Les colles sont nocives car d'elles s'échappent des émanations de néoprène, polyuréthane, formaldéhydes....

**Les papiers peints** et les tissus muraux contiennent souvent des acaricides et des anti-moisissures.

**Les tissus** d'ameublement qui ne sont pas en fibres naturelles contiennent des toxines.

**Les peintures** et enduits renferment des solvants, même les peinture à l'eau. Il existe, heureusement, des peintures dites naturelles faites à partir de produits végétaux.

**Les tapis**, souvent en matières naturelles, contiennent moins de polluants.

**Le vrai lino** est, lui, fabriqué avec des matériaux naturels inoffensifs.



Et je pourrais ajouter les produits d'entretien, les désodorisants, les appareils de chauffage et sans doute d'autres encore.

**Dans votre bureau** se trouvent les imprimantes, photocopieuses, scanner, qui émettent des gaz toxiques volatils. Il en est de même pour les feutres et les marqueurs.

## *La phytodépollution :*

Les plantes sont des êtres vivants qui se nourrissent par échanges avec le milieu dans lequel elles vivent. Leurs feuilles absorbent et rejettent des gaz et de la vapeur d'eau. Les racines aussi participent aux échanges avec les minéraux contenus dans la terre. Les plantes produisent de l'oxygène nécessaire à la survie de notre espèce. Elles possèdent également des capacités biologiques qui leur permettent d'extraire, d'accumuler, de dégrader les molécules contenues dans l'air. Les milliards de bactéries, champignons, algues, contenus dans le sol, digèrent les polluants en suspension dans l'eau et l'air pour que les plantes les absorbent sans danger. Par l'intermédiaire de la photosynthèse, les feuilles absorbent le CO<sub>2</sub> de l'air pour stocker le carbone (C) et rejeter l'oxygène (O<sub>2</sub>). Les stomates des feuilles, micro-orifices, s'ouvrent et se ferment pour

réguler les échanges gazeux. C'est grâce à eux que les plantes absorbent les molécules toxiques et les métabolisent. Les plantes doivent s'habituer aux polluants, plus l'exposition est longue, plus elles seront performantes. Il faut compter entre 2 et 8 jours au minimum.

## *Comment les plantes agissent-elles ?*

Déjà, la transpiration des plantes humidifie l'atmosphère de nos maisons et la rend plus saine. La diversité et le nombre de plantes sont favorables à notre bonne santé. Plus vous aurez de plantes, plus l'air sera léger, sain et avec un bon taux d'humidité. Des études allemandes, suisses et autrichiennes montrent que les plantes humidifient l'air et réduisent les problèmes de gêne respiratoire. Elles agissent aussi sur la qualité de l'air. Les odeurs, par exemple de tabac, sont absorbées par les feuilles et les racines. La couleur verte apaise. Il semblerait que dans les bureaux végétalisés, les employés soient moins fatigués. Certaines plantes sont toxiques par ingestion de leurs feuilles ou tiges, mais elles ne présentent aucun danger par leur simple présence. Les allergies aux plantes vertes sont très rares, c'est par le contact des feuilles ou de la sève que la peau peut être irritée. Vous pouvez dormir avec des plantes vertes dans votre chambre. Elles rejettent beaucoup plus d'oxygène que de CO<sub>2</sub>.



## *Quelle plante à quel endroit ?*

N'oubliez pas que les plantes vertes d'intérieur ont besoin de bonnes conditions de luminosité, de température et d'arrosage. Renseignez-vous bien sur leurs besoins. On n'installe pas les mêmes plantes dans une chambre, un séjour bien exposé, une salle de bain, une cuisine au nord ou une entrée sans fenêtre.

Les Ficus, Bégonia, Dracaena, Beaucarena ont besoin d'une luminosité forte

Les Lierre, Fougères, Pothos, Orchidées Phalaenopsis, Araucaria, demandent une luminosité moyenne

Les Azalées, Gerberas réclament une bonne luminosité

Les Philodendron, Chlorophytum, Vignes d'appartement, Schefflera se contentent de peu de lumière

Les Sansvéria sont indifférentes, peu de lumière ou beaucoup ;

Les plantes vertes que l'on peut mettre dans la chambre de bébé : le Chlorophytum, le Dracaena, les Fougères, les Phalaenopsis, la Vigne d'appartement (Cissus capensis).

## *Et les ondes ?*

Ordinateurs, téléviseurs, micro-ondes, téléphones portables, wi-fi... émettent des ondes électromagnétiques. Ce phénomène physique est un couplage entre un champ électrique et un champ magnétique émis lorsque le courant passe. Ces champs électromagnétiques concernent tous les appareils électriques et électroniques. Ils font l'objet de nombreuses études scientifiques dont les résultats sont plutôt contradictoires. Cependant, il est recommandé d'éviter la surexposition à ces appareils et de réduire les situations d'exposition prolongée. Ces solutions sont d'autant plus efficaces que le niveau des champs électromagnétiques est inversement proportionnel à la distance. Il suffit donc de s'en éloigner.

Depuis quelque temps, les journaux, les revues de jardinage, les émissions radio ou télévisuelles nous expliquent que les plantes grasses, cactées et crassulas, disposées auprès des appareils électroniques et surtout des ordinateurs seraient capables d'absorber ces ondes électromagnétiques.

Lorsque l'on sait que les champs électromagnétiques sont émis par tous les corps électriques et vont dans toutes les directions permises par la physique, on peut se demander comment ils pourraient être attirés en un seul et même point, puis absorbés par une plante, cactée, crassula ou autre. De telles affirmations, le plus souvent dépourvues de preuves scientifiques, jettent en nous le doute et nous laissent penser que cette soit-disant propriété des plantes grasses n'est que publicitaire et destinée à nous en faire acheter de nombreuses.



*Les plantes vertes dans la maison ne peuvent être considérées comme un remède à la pollution, elles permettent seulement d'en réduire les effets néfastes. Bricolez autant que possible en extérieur, protégez-vous avec un masque. Une aération quotidienne des pièces, au moins un quart d'heure par jour, est indispensable. Limiter le chauffage influe aussi sur la qualité de l'air. Mais la meilleure solution est encore de ne pas polluer. A notre niveau, nous pouvons agir : évitons d'utiliser des produits issus de l'industrie chimique. Essayons de meubler nos intérieurs de meubles en bois non traités ; certains, pas nécessairement exotiques, résistent naturellement aux parasites, à l'humidité... Il existe aujourd'hui toute une gamme de produits d'entretien, de nettoyage, de lessive, de traitement du bois qui sont d'origine naturelle et donc à priori plus sains que les autres et aussi plus respectueux de l'environnement. Certaines astuces de nos grands-mères s'avèrent d'excellentes alternatives aux produits ménagers. Ainsi, quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer l'air et chasser certains insectes, le vinaigre blanc pour détartrer, le jus de citron pour dégraisser et désinfecter, le savon noir pour détacher, le bicarbonate de soude pour récupérer... sont des pratiques économiques et écologiques et également efficaces.*

**Monique Wachthausen**  
[jardiniersdefrance91@free.fr](mailto:jardiniersdefrance91@free.fr)



bibliographie :

*Plantes dépolluantes*  
*Plantes dépolluantes*

Marc Grollimud et Isabelle Hannebicque  
Aymeric Lazarin

ULMER  
Sang de la Terre