

Liste des plantes dépolluantes qui purifient l'air de nos intérieurs

On ne le répètera jamais assez, l'air de notre maison est plus pollué que celui de l'extérieur. Vous avez beau être la reine du ménage, acariens et champignons ne cessent tout de même de proliférer. Et c'est là que les plantes dépolluantes nous sont très utiles!



L'air dans nos habitations peut être 2 à 100 fois plus pollué que celui de l'extérieur. En cause, les nombreuses substances chimiques et polluantes, libérées par nos appareils électroménagers, nos produits d'entretien ou encore la fumée de cigarette. Ammoniaque, nicotine, formaldéhyde, trichloréthylène, benzène... La majorité de ses substances sont cancérogènes. Le problème c'est qu'à long terme, ces produits sont nuisibles pour notre santé, il y a donc vraiment tout intérêt à essayer de réduire toute cette pollution chez soi.

C'est là qu'interviennent les plantes d'intérieur dépolluantes. En plus d'apporter une magnifique touche de décoration à nos maisons, elles peuvent également faire office de véritables stations d'épuration naturelles. La Nasa est à l'origine de cette découverte,

quand ils cherchaient des solutions, pour remédier à la pollution de l'air dans les stations orbitales. Le système est très simple, les substances polluantes sont absorbées par les racines, les tiges et les feuilles de la plante et sont ensuite éliminées, le plus naturellement du monde.

Ces polluants que l'on rencontre dans les bureaux ou les logements 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 :

Les plantes dépolluantes ont la particularité de rejeter de la vapeur d'eau et de l'oxygène en quantité bien supérieure que le CO₂ qu'elles rejettent. Les plantes dépolluantes récupèrent les particules nocives, les décomposent chimiquement pour les transformer en un air purifié. Ce sont des espèces de petits trous appelés stomates qui se trouvent sur les feuilles qui effectuent ce travail de dépollution. Les tiges et les racines ont également ce pouvoir de régénérateur d'air.

Ces plantes peuvent détruire moisissures et champignons microscopiques, l'oxyde d'azote, le monoxyde de carbone, tous les COV, toluène, benzène, trichloréthylène, le xylène, l'ammoniac, le pentachlorophénol, le formol (formaldéhyde) ;Elles peuvent absorber les polluants (jusqu'à 96 % de dépollution en 24 h).

Effets de ces produits sur l' Homme :

- Le formaldéhyde : fatigue, maux de tête cancérigène
- Le benzène : cancérigène,
- Le toluène et xylène : cancérigène
- L'ammoniac : irritation des voies respiratoires,
- Trichloréthylène : perturbe les hormones, cancérigène,
- Monoxyde de carbone : vertiges, nausées, maux de tête
- Ondes électromagnétiques : irritabilité, maux de tête troubles du sommeil
- Pentachlorophénol : cancérigène.

Voici une petite liste de plantes dépolluantes pour vous aider à purifier l'air de votre intérieur; Elle n'est pas complète, j'ai enlevé quelques plantes d'extérieur, souvent citées, qui n'ont aucune chance de se conserver en appartement :

Nom Plantes	Actifs contre :	Sources des polluants
Aglaoména	Benzène, formaldéhyde, toluène	Peintures, colles, détachants, bois
Anthurium	Ammoniac	Produits dégraissants, javel, fumée de tabac, engrais
Lierre et Aralia	Benzène, formaldéhyde, monoxyde de carbone, trichloréthylène	vernis, résines, adhésifs, encres, colles, fumée de <u>cigarette</u> , appareils de chauffage, produits ménagers, détachants

Scheffléra	Formaldéhyde, monoxyde de carbone, toluène, trichloréthylène	Colle des moquettes, peinture et solvants, tissus d'ameublement, appareils de chauffage, produits ménagers, laques
Arbres > bonsaï, citronnier, oranger	Éliminent les ions positifs par production de ions négatifs	Appareils électriques
Aréca, Palmiers	Formaldéhyde, toluène, xylène	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac, laques, vapeurs d'essence, insecticides
Azalée	Ammoniac, formaldéhyde	Liquide vaisselle, produits dégraissant du sol, fumée de tabac, engrais
Beaucarnéa	Benzène, formaldéhyde, toluène, xylène	Peintures, vernis, résines, plastiques, adhésifs, encres, colles, fumé de tabac, insecticides
Scumbergera, cactus de Noël	formaldéhyde	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac
Ficus élastica, caoutchouc	Ammoniac, Formaldéhyde, toluène, xylène	produits dégraissant du sol, laque, colles, adhésifs, insecticides
Céréus, Cierge du Pérou	Ondes électromagnétiques	Ondes électromagnétiques des écrans d' <u>ordinateur</u> , wifi
Croton, caedium	Benzène, formaldéhyde	Peintures, vernis, résines, plastiques, adhésifs, encres, colles, fumé de tabac, insecticides, bois agglomérés et contreplaqués
Diffenbachia	Formaldéhyde, toluène, xylène	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac, encres, vapeurs d'essence, solvant, peinture, insecticide
Dracaéna	Benzène, formaldéhyde, toluène, xylène	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac, encres, vapeurs d'essence, solvant, peinture, insecticide
Fatsia japonica, Faux aralia	formaldéhyde, monoxyde de carbone, toluène, trichloréthylène	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac, encres,

		vapeurs d'essence, solvant , peinture, insecticide
Ficus benjamina	Formaldéhyde	Colles, bois, mousses, imprimantes, photocopieurs
Spathiphyllum	Acétone, alcool, ammoniac, benzène, formaldéhyde, toluène, trichloréthylène	Isolants, textiles, colle, solvants, peinture, désodorisant, produits ménagers, fumée de tabac, encre, plastiques, insecticides
Fougère de Boston	Formaldéhyde	Colles, bois, mousses, imprimantes, photocopieurs
Sancéviéria	formaldéhyde, monoxyde de carbone	Colles, bois, mousses, imprimantes, photocopieurs
Aréca, palmier	Ammoniac, formaldéhyde, toluène, xylène	Produits dégraissants, fumée de tabac, bois agglomérés, contreplaqués, colles moquettes, solvants peintures, vapeurs d'essence, insecticides
Papyrus	Formaldéhyde	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac
Chlorophytum	formaldéhyde, monoxyde de carbone, toluène	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac, appareil de chauffage, vapeurs d'essence
Philodendron monstéra	Formaldéhyde	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac
Poinsettia, étoile de Noël	Formaldéhyde	Bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac
Pothos	formaldéhyde, monoxyde de carbone	Appareil de chauffage, bois agglomérés, contreplaqués, parois d'isolation, colles moquettes, peintures, tissus d'ameublement, produits ménagers, cosmétique, fumées de tabac

Ce tableau n'est qu'une approche , j'avoue qu'il est assez impressionnant de constater toute la pollution que nous pouvons subir dans notre appartement.

Il a été calculé qu' il faut mettre en moyenne une plante dépolluante pour 10 M2, soit une dizaine de plantes pour un appartement de 100 M2

Sources : « plantes d'intérieur et de santé » de Jean Paul PES éditions jouvence
et divers articles trouvés sur le net.

Source : Le pouvoir des fleurs