



## Verdir et purifier l'intérieur de nos demeures

Par: *Émilie Gabias*

***L'air intérieur de nos maisons, appartements et bureaux est de 10 à 100 fois plus pollué que l'air extérieur. Les sources de pollution sont multiples et parfois peu connues : peinture, colle, solvants, isolants et produits d'entretien, entre autres.***

Nous passons de 80 à 90 % de notre temps à l'intérieur des bâtiments, et l'air que nous respirons provient à 80 % d'espace clos. Cet air contient toutes sortes de polluants volatiles qui peuvent avoir des effets nocifs sur notre santé, comme le monoxyde de carbone, le benzène ou le formaldéhyde. Les employés de bureau sont aussi exposés aux gaz toxiques et volatiles émis par les imprimantes et les photocopieurs. La toux, les migraines et les irritations sont des symptômes associés à ces conditions qui prévalent à l'intérieur.

### Comment réduire le problème? C'est facile : avec des plantes!

Les plantes réputées dépolluantes nettoient l'air qui nous entoure en éliminant la plupart des composés volatiles et toxiques contenus dans cet air que nous respirons. Les plantes sont des organismes vivants qui échangent avec le milieu qui les entoure et s'y nourrissent. Leurs feuilles et leurs tiges absorbent et rejettent des gaz et de la vapeur d'eau.

### Sceptique? Voici comment ça fonctionne :

Pour dépolluer l'air, les plantes transforment les molécules toxiques contenues dans l'air en éléments nutritifs ou les stockent dans leurs tissus. Les polluants de l'air sont absorbés par les feuilles, les tiges et le tronc grâce à des stomates qui régulent la respiration des plantes. Ils sont par la suite transformés en nutriments par des micro-organismes vivants dans les racines. De plus, les plantes émettent de la vapeur d'eau par le processus de transpiration. Cette vapeur d'eau humidifie l'air souvent trop sec à l'intérieur et le rend donc plus sain. Le taux d'humidité peut augmenter de 4 à 8 % en présence de plantes, ce qui peut être suffisant pour réduire les problèmes liés aux troubles respiratoires, à l'asthme et aux irritations de la peau. Plus les plantes sont grosses, plus leurs feuilles sont grandes et plus l'échange gazeux est important.

### Des plantes à l'école et au bureau

Dans les écoles et les bureaux, nous sommes entourés d'ordinateurs et de lumière artificielle; les végétaux peuvent donc y jouer un rôle important. Des chercheurs ont découvert qu'être entouré de végétation améliore positivement notre humeur et diminue le stress.

Selon certaines études, la présence de végétaux dans les classes permet d'augmenter la concentration et la productivité des élèves.

Plusieurs études sont aussi arrivées à la conclusion que les plantes placées dans les bureaux pouvaient atténuer les

maux de tête de 30 %, la fatigue de 20 % et même les maux de gorge de 20 %! L'absentéisme s'en voit par le fait même réduit.

Pour lutter contre la pollution émise par les photocopieurs, les imprimantes, les feutres et les marqueurs, placez dans la pièce entre trois et cinq plantes comme le dracéna, le philodendron, le pothos ou le ficus. Ces plantes capteront les polluants. Pour absorber les ondes magnétiques, placez un cactus près de votre ordinateur.

## Mes suggestions

### Fougères

Toutes les fougères sont d'excellentes plantes dépolluantes. Elles sont faciles d'entretien et demandent un bon éclairage, sans soleil direct pour ne pas les assécher. C'est un excellent choix pour les arroseurs excessifs! Mon choix : les fougères nid d'oiseau (*Asplenium*), qui ont l'allure de plantes préhistoriques et qui sont disponibles dans plusieurs formes. Elles absorbent le formaldéhyde et le xylène.

### Aglaonema

Excellente plante pour les débutants. Feuillage très souvent coloré et exigeant peu de luminosité. Croissance lente. Demande à sécher en surface entre les arrosages. Absorbe le formaldéhyde et le benzène.

### Pothos

Plante hyper-résistante à tout! Comme elle pardonne les longs congés, elle est parfaite pour les bureaux. À utiliser en panier suspendu ou comme grimpante sur une planche de bois. Très facile d'entretien, elle tolère les endroits peu éclairés. Elle absorbe le monoxyde de carbone, le formaldéhyde, le toluène et le benzène.

### Lierre

La plante idéale pour la salle de bain bien éclairée! Elle adore l'humidité ambiante pour conserver son beau feuillage. Préfère que son terreau sèche légèrement entre les arrosages. Absorbe le formaldéhyde, le toluène, le benzène et le xylène.

### Palmier nain (*Chamaedorea*)

Parfait pour les bureaux très éclairés, il est à croissance lente et ajoute une touche exotique partout où il est intégré. Préfère que son terreau sèche légèrement entre les arrosages. Absorbe les produits nettoyants et le benzène.

### Plante araignée (*Chlorophytum*)

Longtemps reléguée aux oubliettes, elle est de retour! Lorsqu'elle est à l'étroit dans son pot, c'est la plante la plus facile à multiplier puisqu'elle développe des tiges avec des bébés aux extrémités. Les pointes brunissent? Il pourrait être sage de la repoter, car lorsque le pot est rempli de racines, le terreau n'absorbe plus l'eau d'arrosage. Absorbe le monoxyde de carbone, le formaldéhyde, le toluène, le benzène et le xylène.

### Dracéna

Il existe tellement de variétés de dracénas! Les dracénas sont tous plus colorés les uns que les autres et sont très faciles d'entretien. Ils exigent une bonne clarté, sans soleil direct. C'est une plante réputée pour dépolluer les pièces



/mjardiner



/m.jardiner

Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00

où vivent des fumeurs. Absorbe le formaldéhyde, le toluène, le benzène et le xylène.

## Sansevière

Voilà une plante plus que parfaite pour s'intégrer aux décors contemporains et modernes. Ses longues feuilles colorées sont très rigides et lui permettent de résister aux longs congés d'arrosage. Tolère les endroits très peu éclairés. Absorbe le formaldéhyde, le toluène, le trichloréthylène, le benzène et le xylène et capte les odeurs.

Il n'y a maintenant plus de raisons pour s'empêcher de s'entourer de plantes. Elles sont belles, rendent une pièce plus invitante et, surtout, elles filtrent l'air!

Émilie Gabias



/mjardiner



/m.jardiner

Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00