

10 plantes dépolluantes pour une maison saine

Nous voyons notre intérieur comme un cocon, un abri protecteur dans lequel s'épanouit notre foyer. En réalité, la pollution de l'air à l'intérieur des maisons est à l'origine de nombreuses maladies, dont l'allergie et l'asthme.

L'areca (*Chrysalidocarpus lutescens*)

Originnaire de Madagascar, l'Areca appartient à la famille des palmiers. Facile à cultiver, en pot comme au sol, cette plante exotique a besoin de soleil et d'eau en quantité. Dans un environnement bien exposé, elle peut atteindre jusqu'à 3 mètres de haut ! Son propriétaire veillera à l'arroser régulièrement : tous les deux jours en printemps et en été ; toutes les 2 semaines en automne et en hiver¹.

Action dépolluante : Le palmier d'Arec est à placer dans une pièce fraîchement repeinte, surtout si la peinture utilisée contient du xylène. Il élimine aussi efficacement le formaldéhyde retrouvé dans les matériaux de construction².

Le Rhapis (*rhapis excelsa*)

Toujours dans la famille des palmiers, votre choix de plante dépolluante peut se porter sur le rhapis. D'abord pour l'élégance de son feuillage, qui lui vaut le nom de Lady Palm. Ensuite pour sa facilité d'entretien. Loin des forêts du sud-est de l'Asie d'où il vient, le palmier-bambou atteint lentement les 1m50. Il s'épanouit plus volontiers dans les environnements à l'hygrométrie élevée¹.

Action dépolluante : le rhapis arrive en tête des plantes qui élimine

l'amoniac. Il trouve donc une place de choix dans la cuisine, là où sont utilisés le plus de produits d'entretien².

La Phalangère (Chlorophytum comosum)

Avec ses longues feuilles fines, d'un vert franc, la phalangère ou plante-araignée donne une touche de peps à un intérieur. Elle se contente de peu d'eau et de peu de soleil. Son aspect chevelu et ses feuilles tombantes en font un objet décoratif le plus souvent suspendu, ou posé sur une étagère. Autre caractéristique de Chlorophytum : elle se multiplie très rapidement. A toutes pièces de la maison son pot¹.

Action dépolluante : La plante araignée est l'une des plantes dépolluantes les plus efficace. Elle élimine notamment le benzène, le toluène, le formaldéhyde et le xylène. Elle absorbe la quasi-totalité du monoxyde de carbone en 24h².

Le lierre (Hedera helix)

Le lierre est surtout connu pour sa capacité à envahir les façades. Et pourtant, ses qualités dépuratives en font une plante d'intérieur de choix. Il se plait dans toutes les pièces de la maison¹.

Action dépolluante : Le lierre filtre de nombreux polluants intérieurs : formaldéhyde, le toluène, le trichoréthylène ainsi que le monoxyde de carbone dégagé par les appareils de chauffage. Il élimine le benzène en 24h².

La Fleur de lune (*Spathiphyllum wallissi*)

La Fleur de Lune arbore des fleurs blanches bien dessinées qui contrastent avec son feuillage vert profond¹.

Action dépolluante : la Fleur de lune absorbe un grand nombre de composés organiques volatils contenu notamment dans les matériaux d'aménagement intérieur (peintures, colles, vernis...). Ce qui en fait un solide allié des bricoleurs. A placer dans une pièce assez peu lumineuse, comme une chambre².

Le Ficus (*Ficus bennendijki* 'Alii' et *ficus elastica*)

Le ficus est peut-être la plante d'intérieur la plus emblématique. Celle qui, robuste, occupera notre appartement pendant des années. Pour le plus grand bien de l'air que nous respirons ! D'après l'étude de la NASA, le ficus aurait la capacité de réduire de 50 % la concentration de formaldéhyde et de 30 % la concentration de benzène d'une pièce en une journée¹.

Action dépolluante : parmi toutes les espèces de ficus, c'est le caoutchouc qui est le plus efficace contre le formaldéhyde. A placer dans l'entrée².

Le Dracaena (*dracaena* spp.)

Les dracaenas, ou dragonniers, sont également très répandus dans les intérieurs. On les reconnaît facilement à leurs feuilles longues, étroites et panachées. Ces plantes dépolluantes supportent bien les arrosages irréguliers, ce qui les rend faciles à vivre. Elles sont toutefois toxiques pour les chats et chiens qui les ingèrent¹.

Action dépolluante : Les *Dracaena* absorbent à moindre mesure xylène et benzène. Trichoéthylène et formaldéhyde sont beaucoup mieux éliminés par la plante qui trouvera sa place dans une entrée peu lumineuse².

Le Fougère de Boston (*Nephrolepis exaltata* 'Bostoniensis')

La fougère de Boston est l'une des championnes de la dépollution de l'air intérieur. Elle diminue les concentrations de 9 COVs, formaldéhyde en tête. Maintenu à chaleur constante, cette fougère croît toute l'année. Son environnement favori ? Un endroit chaud et humide, à la lumière vive. Attention à ne pas exposer directement au soleil sous peine de brûler son feuillage¹.

Action dépolluante : la fougère de Boston est l'une des meilleures plantes dépolluantes. Elle absorbe très bien le formaldéhyde et le xylène².

Le gerbera (*Gerbera jamesonii*)

Avec son allure de marguerite de grande taille, le gerbera est un incontournable des bouquets. Bonne nouvelle, il purifie aussi l'air intérieur ! Il colorera votre habitat plus longtemps s'il bénéficie d'un soleil franc et d'eau en quantité.

Action dépolluante : Le gerbera possède un fort pouvoir absorbant contre le formaldéhyde, le toluène, le benzène, le trichloéthylène. C'est la plante idéale des pièces fréquentées par les fumeurs.

Le pothos (*Scindapsus aureus*)

Le pothos est un autre grand classique des intérieurs. Il s'agit d'une plante grimpante aux feuilles vertes maculées de jaune. Sa

facilité d'entretien en fait un bon premier choix pour les débutants. Veuillez à ne le pas mettre à portée des enfants : sa sève toxique irrite la peau !

Action dépolluante : Le pothos absorbe bien le formaldéhyde, le toluène, le benzène et les hexanes. Il débarrasse aussi l'air du monoxyde de carbone. Sa place dans la maison ? Le coin bricolage2.