

Meilleures plantes d'intérieur



Dans la société moderne, la pollution de l'air et le fait que nous vivions loin de la nature (pour la plupart) affecte de façon significative la qualité de l'air que nous respirons.

À notre tour, nous respirons l'air pur que les plantes nous fournissent, nous devons simplement veiller à ce que les plantes reçoivent assez d'eau et de lumière pour survivre.

Dans une étude de six mois comparant une pièce remplie de plantes et une pièce dépourvue de plantes, la pièce où il n'y avait pas de plantes aurait un niveau 50% plus élevé de microbes et de bactéries en suspension dans l'air. Un autre avantage à avoir des plantes d'intérieur est qu'elles fournissent naturellement de l'humidité, ce qui peut aider avec les problèmes de sinus, l'asthme, et même l'anxiété.

Voici certaines des meilleures plantes que vous pouvez avoir dans votre maison.

ALOE VERA



Image crédit : Pixabay

En plus de sa capacité à soulager les coups de soleil douloureux, l'[aloe vera](#) purifie également l'air en libérant de l'oxygène et en absorbant le dioxyde de carbone la nuit. Cette plante peut également éliminer le benzène de votre maison, présent dans la peinture et les produits nettoyants chimiques. L'aloé vera n'a pas besoin de beaucoup d'entretien, il lui faut très peu d'eau et de lumière pour survivre.

Voir aussi : [La bombe d'oxygène : cette plante purifie l'air de votre maison en absorbant les toxines](#)

LYS DE LA PAIX Spathiphyllum

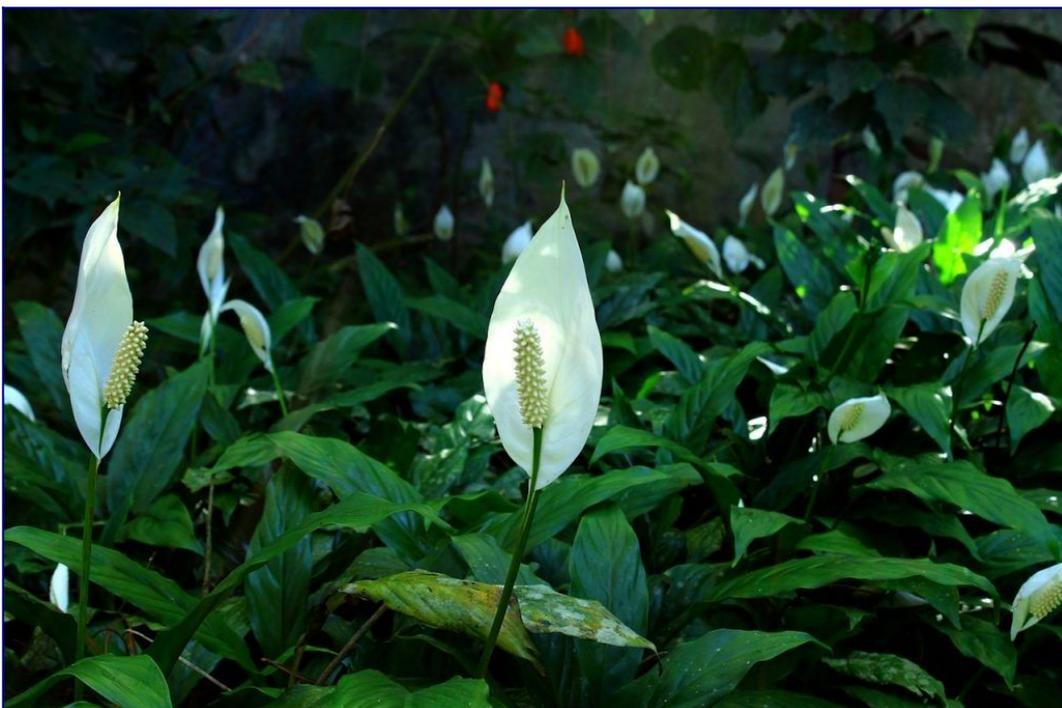


Image crédit : Pixabay

Les belles grandes fleurs blanches de cette plante vous feront oublier qu'elle travaille dans votre maison pour améliorer votre santé. Selon la NASA, elle est excellente pour éliminer trois des composés organiques volatils les plus communs qui sont, le formaldéhyde, le benzène et le trichloréthylène. Ces plantes peuvent également aider à réduire le toluène et le xylène dans l'air.

Elle absorberait autant le formaldéhyde, que le xylène, le toluène, l'ammoniac, le benzène, le trichloréthylène, mais aussi les vapeurs d'alcool et celles de l'acétone. Si vous deviez n'en choisir qu'une ce serait celle là...

Ce sont des plantes d'intérieur relativement faciles à entretenir. Elles n'ont pas besoin de beaucoup de soleil, simplement de la lumière du soleil indirecte. Arrosez-les quand leurs feuilles baissent légèrement. Elles sont toxiques, donc évitez les zones où les animaux domestiques ou les enfants ont accès.

PALMIER BAMBOU



La surface des feuilles des palmiers absorbe plus de dioxyde de carbone de l'air lorsque vous respirez la nuit et renvoie de l'oxygène dans la pièce dans laquelle elles se trouvent.

Ces plantes préfèrent un sol humide à faible luminosité, loin d'une fenêtre ensoleillée. L'humidité dégagée par le sol humide de ces plantes et d'autres plantes d'intérieur peut réduire la quantité de moisissures et de bactéries dans l'air, vous aidant ainsi à mieux respirer et à mieux dormir.

LAVANDE



Image crédit : Pixabay

Même si la lavande est surtout connue pour son utilisation comme huile essentielle, elle peut également être utilisée pour purifier l'air à l'intérieur. Son parfum calme naturellement les nerfs et détend votre cerveau, vous aidant à respirer plus lentement et plus facilement.

PLANTE ARAIGNÉE



Image crédit : Pixabay

Les polluants comme le formaldéhyde sont présents dans les solvants des matériaux de construction. L'exposition prolongée au formaldéhyde peut provoquer une irritation des yeux, de la gorge et des poumons ainsi que des troubles respiratoires et des allergies. Une étude a révélé que les plantes araignées sont excellentes pour réduire la quantité de formaldéhyde dans un espace de vie. Elles ont généralement des feuilles vertes et des rayures vert clair et blanches longues qui tombent.

Voir également : [Voici 8 plantes pour votre chambre qui vous aideront à mieux dormir](#)

GERBERA



Image crédit : Pixabay

Le gerbera aidera également à nettoyer votre air intérieur. Ces pâquerettes peuvent éliminer le benzène qui peut se dégager de votre poêle à gaz. Il leur faut beaucoup de soleil donc cherchez une fenêtre orientée au sud dans votre maison.

CHRYSANTHÈME



Image crédit : Pixabay

Les chrysanthèmes sont efficaces pour éliminer le benzène, le trichloréthylène, le formaldéhyde et l'ammoniac de l'air dans votre maison. Ces plantes aiment aussi beaucoup de soleil et d'eau.

Ce sont des plantes annuelles, ce qui signifie qu'elles ne fleurissent qu'une fois par an. Même si la plante peut vivre plus d'un an, elle ne fleurira plus.

DRACAENA



Cette plante n'a pas besoin de beaucoup de soleil, ce qui en fait la plante d'intérieur idéale. Elle peut éliminer les toxines nocives dans l'environnement tout en fournissant de l'oxygène pour purifier l'air stagnant.

Découvrez aussi : [27 plantes médicinales que vous pouvez faire pousser chez vous](#)

POTHOS DORÉ

(Scindapsus

aureus)



Image crédit : Pixabay

Il s'agit d'une autre plante qui élimine le formaldéhyde, il fait un merveilleux ajout à tout décor intérieur avec ses belles feuilles en cascade. Vous pourriez vouloir la garder dans votre garage, car le gaz d'échappement des voitures contient une grande quantité de formaldéhyde.

LIERRE GRIMPANT



Image crédit : Pixabay

Cette plante filtre efficacement le formaldéhyde et les particules de l'air intérieur. Vous pouvez trouver de nombreuses variétés de cette plante, mais attention, elle est vénéneuse.

Entretien des plantes: pas de lumière directe du soleil. Plante robuste qui pousse si bien et qui est considérée comme une mauvaise herbe dans certains pays.

EVERGREEN CHINOIS (*Aglaonema*)



Crédits : bakker.com

Bien que cette plante n'ait pas besoin de beaucoup de lumière du soleil, elle a besoin d'eau régulièrement, car c'est une plante tropicale. Veillez à vaporiser les extrémités avec de l'eau si vous remarquez qu'elle brunit. Tout comme les autres plantes sur notre liste, celle-ci peut éliminer différentes toxines dans l'environnement, donc en ajouter une ou deux dans la maison vous aidera à mieux respirer en un rien de temps.

OREILLE D'ÉLÉPHANT



Crédits : Xx Garden

Cette plante fonctionne à merveille pour éliminer le formaldéhyde, en particulier à des concentrations plus élevées. Gardez-la hors de portée des jeunes enfants car elle est toxique.

<https://www.sain-et-naturel.com/12-des-meilleures-plantes-dinterieur-qui-purifient-efficacement-lair.html?fbclid=IwAR12pSSPiZSdQm-qIbrddE07H1tya3A07V0OjjOu1nEgyvIKfXw2nDfCp4>