

# La chambre de bébé

## et ses sources de pollution

Quand la naissance d'un enfant approche, les futurs parents sont souvent très occupés à préparer sa chambre.

Ils arpentent les magasins de bricolage et rapportent à la maison les peintures qui vont venir décorer la chambre du nouveau-né. Il y a dans cette démarche deux erreurs que les parents font parfois sans en mesurer les conséquences.

La première erreur est d'exposer, à travers la maman, le fœtus aux composés organiques volatils (COV) émis par les matériaux de bricolage (peintures, vernis, papiers peints, colles, etc.). La seconde erreur est de préparer un environnement particulièrement polluant pour le bébé, qui va passer beaucoup de temps dans sa chambre de sa naissance jusqu'à la petite enfance.

Cependant, ne tombez pas non plus dans la psychose : la peur que vous transmettez autour de vous peut se révéler nocive pour le bien-être du bébé.

### Le mobilier et l'installation

- Les polluants émis par la **peinture** ou la **colle à moquette** mais aussi le formaldéhyde des **meubles** achetés ou bricolés par ses parents peuvent créer chez l'enfant un terrain allergique, voire des dérèglements physiologiques plus graves selon les doses de polluants présents dans l'air.

Utilisez plutôt des meubles en bois massif, entretenez-les à la cire naturelle brute et, surtout, ne mélangez pas les produits de traitement ou d'entretien entre eux.

- Les **rideaux** en fibres naturelles et lavables en machine sont particulièrement

recommandés car vous n'aurez pas besoin de les apporter au pressing pour un nettoyage à sec.

- Par ailleurs, si vous devez changer les **portes et fenêtres**, préférez au PVC les bois non traités et prévoyez de faire les travaux longtemps à l'avance car le bois brut dégage lui aussi quelques polluants.



Réalisez les travaux bien avant l'arrivée de l'enfant.



Privilégiez les meubles en bois massif plutôt que ceux en stratifié ou en aggloméré.

## Les revêtements de sol

Au niveau du sol, parmi les matériaux à privilégier, citons carrelages, pierres ou céramiques : s'ils sont certes d'un confort phonique moindre, ils sont cependant faciles à nettoyer, permettent de maintenir une bonne hygiène et ne deviendront pas une réserve à acariens et à poussières comme les moquettes. Certaines de ces dernières ainsi que les colles employées pour leur pose, qui contiennent jusqu'à 70 % de solvants, émettent des COV (composés organiques volatils).

On peut privilégier les moquettes naturelles (en laine), le sisal ou le bon vieux linoléum fabriqué avec des produits naturels. Des colles solubles dans l'eau permettent de fixer ces différents revêtements.

## Les autres types de pollution

Les plantes dépolluantes n'ont d'effet ni sur les moisissures ni sur les poils d'animaux, mais il nous semble important de signaler ces sources de pollution pour inciter à plus de vigilance.

### Moisissures

Si l'on associe parfois plante et humidité, c'est à tort. Une plante correctement arrosée ne doit pas amener de moisissures dans la maison.

Les moisissures sont dues à une mauvaise circulation de l'air ou à une isolation défectueuse de la maison. Pour prévenir leur apparition, veillez à assurer une bonne aération de la pièce, vérifiez la ventilation mécanique contrôlée (VMC) et n'obstruez

pas les bouches d'aération. Ne laissez jamais un bébé dans une pièce dont le taux d'humidité dépasse les 60 %.

### Poils d'animaux

Chiens et chats devraient être « interdits de séjour » dans la chambre de bébé, à cause des poils susceptibles de provoquer des allergies, mais aussi des colliers antipuces, qui contiennent des biocides pouvant être dangereux pour l'enfant s'il porte le collier à sa bouche.

### Pollution électromagnétique

Soyez également attentif à d'autres types de pollutions comme la pollution électromagnétique provoquée par des appareils électriques, même situés de l'autre côté d'une cloison, tels qu'une lampe halogène ou un téléviseur.

### Chauffage et fumée de cigarette

Si vous vous chauffez au bois, installez un détecteur de **monoxyde de carbone** et de fumée. Faites également procéder à un

entretien annuel de vos appareils de chauffage par un professionnel. En effet, la fumée qui pourrait stagner dans la maison est mauvaise pour le cœur et les poumons de votre bébé. Attention, le monoxyde de carbone cause chaque année en France entre cinq cents et mille décès ! Il est dangereux car il est incolore, inodore et se diffuse rapidement dans l'air.

Évitez d'aménager une chambre et en particulier celle de votre enfant au-dessus du garage ou près d'une cage d'escalier accédant à ce dernier. Les gaz d'échappement, qui contiennent du benzène et du toluène, l'envahiraient inmanquablement.

Ne fumez pas dans la maison car **la fumée de cigarette** se diffusera dans toutes les pièces, y compris la chambre de bébé. Inutile de dire combien les innombrables COV présents dans cette fumée et facilement respirés par un bébé ou un enfant sont mauvais pour sa santé et particulièrement pour le bon développement de son système nerveux !



Éloignez autant que possible les animaux de la chambre de bébé.

# Les plantes dépolluantes de la chambre de bébé

Notre choix s'est porté sur les plantes testées parmi les plus efficaces et n'ayant révélé aucune contre-indication pour les enfants présentant un terrain allergène.

Nous avons retenu six plantes à placer en priorité dans la chambre d'un jeune enfant, pour absorber notamment formaldéhyde, benzène et xylène.

## Attention, toxique !

Les enfants, curieux par nature, touchent à tout et portent fréquemment à la bouche tout ce qui se trouve sur leur passage, y compris les plantes. Or certaines plantes d'intérieur sont toxiques par leurs feuilles, leurs fruits, leurs racines, leurs fleurs ou leur sève. Elles peuvent provoquer des irritations de la peau, des vomissements ou des diarrhées. Il est important de consulter un service d'urgence en cas d'ingestion.

Sont notamment considérées comme potentiellement dangereuses les plantes d'intérieur suivantes : aglaonema, anthurium, bégonia, cyclamen, dieffenbachia, philodendron, poinsettia, pothos, syngonium.

Et rappelons que les plantes fleuries sont déconseillées aux enfants allergiques au pollen.

Quant aux moisissures sur le dessus du substrat, susceptibles de provoquer certaines allergies, elles n'apparaîtront que si les plantes sont trop arrosées. Utilisez les fiches plantes pour connaître les besoins en eau de chacune des espèces présentées.



La vigne d'appartement est une plante dépolluante tout à fait inoffensive, sans danger pour les enfants.

## Pour absorber le formaldéhyde

- La **fougère de Boston** ou néphrolépis décroche la première place dans la liste des plantes testées par Bill Wolverton pour absorber le formaldéhyde, émis par nombre de matériaux de construction. Elle se développe bien en situation lumineuse sans soleil direct.
- La **plante araignée** ou chlorophytum, qui a aussi prouvé sa capacité à absorber le formaldéhyde, est une plante adaptée aux jeunes enfants. Elle est facile à entretenir pour les petits débutants, qui s'amuse beaucoup des bébés plantes poussant au bout de longs fils formés par les plantes adultes. Le chlorophytum n'a besoin que de 600 lux (lumière faible à moyenne), mais il supporte aussi la pleine lumière.

- Le **dracaena 'Janet Craig'**, aussi utilisé pour lutter contre le formaldéhyde, tout comme la plante précédente n'a pas besoin d'une forte luminosité (400 lux).
- Le **dracaena marginé**, avec 500 lux, demande également peu de lumière. Testé en France ainsi que par la NASA, il a lui aussi montré sa capacité à absorber le formaldéhyde.

### Pour absorber le benzène et le xylène

- L'**aréca** arrive en tête des plantes testées pour absorber le xylène, présent par exemple dans certains feutres utilisés pour les coloriages. L'aréca est gourmande en lumière, mais il ne lui faut pas de soleil direct car il a tendance à jaunir un peu et risque d'être sujet aux acariens.
- Le **dracaena 'Warneckii'** arrive quant à lui en quatrième position, selon Bill Wolverton, pour lutter contre le benzène et le xylène. Cette plante, de même que les deux autres dracaenas, n'est pas du tout

gourmande en eau. Si vous l'arrosez une fois tous les quinze jours sans laisser d'eau dans la soucoupe, vous ne courrez pas de risque de voir apparaître des champignons sur le dessus du substrat.



L'aspect ébouriffé de la plante araignée plaît aux enfants.

### Sélection de plantes pour une chambre de bébé

Sources de pollution	Polluants	Plantes	Besoins en lux
Feutres à colorier	Xylène	Aréca***	800
Matériaux de construction, meuble, colle de linoléum, peinture	Formaldéhyde	Dracaena marginé***	500
		Dracaena 'Janet Craig'***	400
		Fougère de Boston***	800
		Maranta*	600
		Vigne d'appartement*	600
		Chlorophytum***	600
Peinture	Benzène, xylène	Dracaena 'Warneckii'**	500
		Dracaena fragrant**	500
		Rhapis***	400
		Chamaedorea elegans***	600
		Chamaedorea seifrizii***	600
		Sansevière*	300
		Schefflera actinophylla**	500

Le nombre d'étoiles indique le pouvoir dépolluant global de la plante.

# La chambre d'adulte

## et ses sources de pollution

Nous passons environ un tiers de notre vie dans notre chambre à coucher ; cette pièce doit donc être le moins polluée possible afin de nous assurer durant la nuit un repos réparateur.



Les plantes dépolluantes de la salle de séjour

N'utilisez que des meubles en bois plein ou faiblement émissifs en COV.

Or nous n'avons pas toujours le choix et devons parfois dormir dans des endroits où l'air n'est pas très bon à respirer. Les exemples rassemblés ci-dessous évoquent une situation extrême, mais correspondent à un scénario plausible qui contribue à détériorer considérablement l'air d'une chambre.

### e mobilier et l'installation

La pollution de l'air intérieur de la chambre peut être due à la présence de **meubles** fabriqués avec des panneaux de particules dont on ne connaît pas la provenance ou avec des panneaux de bois agglomérés destinés à l'extérieur et ne répondant pas aux normes européennes qui exigent de faibles émissions de formaldéhyde. Certains meubles peuvent avoir été peints de plusieurs couleurs avec des peintures à l'huile contenant des solvants comme le benzène ou le toluène...

- Un taux élevé de formaldéhyde peut aussi être provoqué par une **armoire cirée** pendant des années, reçue en héritage et installée dans une chambre à coucher. Les solvants utilisés dans la cire continuent à émettre, longtemps après son application, des composés organiques volatils dans l'atmosphère, notamment en cas de fortes chaleurs ou dans des appartements qui sont surchauffés.

- D'autres matériaux sont à l'origine d'émissions de formaldéhyde : une **moquette**

### Des colles inoffensives

Pour minimiser les risques de contamination et d'exposition, choisissez des colles à base d'amidon, cellulosiques en dispersion aqueuse, époxydiques sans solvant ou de polyuréthane sans solvant.

installée depuis longtemps dans la maison, qui a été collée et qui est imprégnée d'odeurs de cigarette (quand on sait ce que contiennent ces fumées, on a une petite idée des quantités de composés organiques volatils fixées) ; ou des fenêtres en PVC (polychlorure de vinyle) récemment changées et pourvues de volets roulants également en PVC...

- Pour **isoler** la chambre, préférez à la mousse urée-formol, qui dégage elle aussi du formaldéhyde, une matière isolante qui est non polluante comme la mousse de polyuréthane.
- Étant donné le temps passé dans une chambre à coucher, il est important, si vous voulez repeindre votre pièce pour lui donner un petit air de nouveauté, de bien choisir les **peintures** et de préférer celles qui ne contiennent pas trop de solvants organiques, c'est-à-dire les peintures à base de résine alkyde en émulsion dans l'eau.

## Les habitudes de vie

• Dans certaines maisons, quand la famille s'agrandit, la chambre à coucher de l'aîné des enfants peut être transférée au sous-sol, dans une **pièce attenante au garage** ; les vapeurs d'essence risquent alors de s'infiltrer, ce qui explique les fortes teneurs en toluène que l'on peut y retrouver. De plus, éloigné du reste de la famille, le jeune adulte se sent libre d'enfumer sa chambre à l'occasion de soirées entre amis. Il faudrait au minimum aérer cette pièce une quinzaine de minutes par jour, ce qui est loin d'être fait régulièrement.

Maux de tête, irritation des yeux et de la gorge sont les symptômes d'une forte teneur en composés organiques volatils, et l'exposition continue à des taux élevés (ou



Ne craignez pas d'installer des plantes dans votre chambre.

bien à de faibles doses mais sur une longue période) de formaldéhyde, de toluène ou autres polluants peut déboucher à long terme sur des problèmes de santé sérieux.

- Des **rideaux** non lavables en machine et régulièrement apportés au pressing pour un **nettoyage à sec** émettront du trichloréthylène.
- Des **vêtements** tout juste rapportés du pressing et aussitôt accrochés aux cintres dans une armoire de chambre dégageront eux aussi, s'ils ont été nettoyés à sec, du formaldéhyde ou du trichloréthylène.
- En outre, nous l'avons déjà signalé, l'utilisation d'une **bombe aérosol** pour dépoussiérer peut provoquer un taux élevé de formaldéhyde dans la pièce.

Une bonne aération est le meilleur des remèdes à la pollution de l'air intérieur.

# Les plantes dépolluantes de la chambre d'adulte

Afin de tenir compte de l'environnement de la chambre, nous avons notamment sélectionné quatre plantes qui s'adaptent bien à l'hydroculture. Le figuier pleureur, le dracaena 'Janet Craig' et l'aglaonema ont été choisis pour lutter contre le formaldéhyde, tandis que le spathiphyllum a été sélectionné pour absorber le xylène.



Associez plusieurs plantes (ici, lierre, sansevière et dracaena) pour combiner leurs bienfaits.

## Pour absorber le formaldéhyde

- Le **figuier pleureur** ou *Ficus benjamina*, le **dracaena 'Janet Craig'** et le **spathiphyllum** sont des plantes efficaces contre le formaldéhyde (émis par le mobilier aggloméré, la colle à moquette) et qui conviennent bien à une chambre à coucher.

Concernant le ficus et le spathiphyllum, assurez-vous cependant que personne dans cette chambre n'est allergique au premier ni au pollen produit par les fleurs du second.

- L'**aglaonema** est une plante très résistante, idéale à la fois pour les chambres peu lumineuses et... pour les étourdis. En effet, la chambre est très souvent une pièce sans point d'eau et où l'on ne séjourne que la nuit et très peu le jour, ce qui explique que les plantes soient parfois un peu négligées.

## Pour absorber trichloréthylène et xylène

- Particulièrement efficace contre le trichloréthylène, mais aussi contre le xylène, le formaldéhyde, le benzène et l'ammoniac, le

## Les atouts de l'hydroculture

Le support de culture est formé de billes d'argile expansée, un matériau inerte composé de roche volcanique chauffée à très haute température, et une jauge d'indication d'eau permet de bien doser l'arrosage. Ainsi disparaît le risque d'apparition de champignons microscopiques en surface. De plus, des études scientifiques réalisées en Australie montrent aussi l'efficacité des plantes en hydroculture contre les produits polluants.

**spathiphyllum** est facile à entretenir. C'est une plante qui sait réclamer l'eau dont elle a besoin : sachez l'observer et remarquer le port un peu retombant des feuilles et le vert un peu pâlisant des sujets en état de stress hydrique.

### Pour absorber le benzène

Même s'il est déconseillé de fumer à l'intérieur d'une maison et surtout dans une chambre, nous proposons ici deux plantes faciles à entretenir et qui luttent efficacement contre le benzène.

- Le **dracaena 'Warneckii'** est une plante sur tronc cultivée soit en trois pieds soit en un tronc unique ramifié. Les deux choses à retenir pour son entretien sont une luminosité moyenne et de l'eau sans excès.
- Le **palmier bambou** (*Chamaedorea seifrizii*) permettra, grâce à son fort taux de transpiration, d'ajouter une humidité bénéfique à la pièce.



Les plantes régulent l'humidité ambiante.

### Sélection de plantes pour la chambre d'adulte

Sources de pollution	Polluants	Plantes	Besoins en lux
Placard en aggloméré, sol stratifié collé, moquette collée, fenêtre en PVC, tissu infroissable	Formaldéhyde	Aglaonema**	300
		Dracaena marginé***	500
		Syngonium**	600
		Vigne d'appartement*	600
		Maranta*	600
		Dracaena fragrant**	500
		Ficus benjamina**	1000
		Dracaena 'Janet Craig'***	400
		Ficus alli**	400
Mousse d'isolation	Toluène	Gerbera***	2000
Produits d'entretien	Ammoniac	Rhapis***	400
Peinture, fumée de cigarette	Benzène	Chamaedorea seifrizii***	600
		Dracaena 'Warneckii'**	500
Rideau nettoyé à sec	Trichloréthylène	Sansevière*	300
		Spathiphyllum***	300
Peinture, fumée de cigarette, feutre, marqueur	Xylène	Aréca***	800
		Lierre***	800
		Fougère de Boston***	800

Le nombre d'étoiles indique le pouvoir dépolluant global de la plante.

# La salle d'eau

## et ses sources de pollution

Si l'on essaie de déterminer le temps passé dans chaque pièce de la maison sur une durée de vingt-quatre heures, la salle de bains n'est certes pas la pièce la plus utilisée, mais la concentration importante de polluants dans un espace souvent restreint et sur une période courte est parfois plus nocive qu'une exposition prolongée à des concentrations plus faibles.



La VMC réduit l'humidité.

### Le mobilier et l'installation

- Le **mobilier** des salles de bains est assez souvent fabriqué avec des panneaux de particules. Or la chaleur et l'humidité ont tendance à augmenter les émanations du formaldéhyde contenu dans les colles de fabrication.
- Si vos **lave-linge** et **sèche-linge** sont installés dans votre salle de bains, y sont aussi entreposés **lessives**, **assouplissants** et **détergents** divers, parfois sur une étagère à l'air libre : voilà réunies deux conditions pour libérer des polluants dans l'air, car vos appareils favorisent un dégagement d'humidité propice à l'émission des composés organiques volatils par ces produits nettoyants.
- Faites réviser régulièrement (au moins une fois par an) votre **chauffe-eau** fonctionnant au gaz pour éviter toute intoxication au monoxyde de carbone.

### Les revêtements de sol

- Méfiez-vous de certains revêtements en **PVC** (polychlorure de vinyle), qui peuvent contenir des plastifiants émettant des

phthalates dangereux pour la santé. Privilégiez le PVC semi-flexible ou le PVC homogène complet.

• Mais la solution la moins polluante est l'utilisation de **terre cuite** posée sur une chape en béton avec des joints en ciment.

Chaleur et humidité, des conditions propices à l'émission de composés organiques volatils.

### Les habitudes de vie

Voici quelques recommandations pour ceux et celles qui passent beaucoup de temps dans la salle de bains.

• Si vous utilisez souvent, dans votre salle de bains petite et mal aérée, des **désodorisants** de toutes sortes sans vérifier leur composition à l'achat, faites attention. En effet, certains désodorisants dégagent du formaldéhyde, et ces émissions sont accentuées par l'humidité et le confinement lié au manque d'espace. Lisez bien les étiquettes avant de choisir le produit.



Vérifiez la composition de vos produits de beauté.

Vous pouvez aussi supprimer ces odeurs en intervenant à la source, en aérant plus fréquemment pour enlever les odeurs d'humidité et éviter les moisissures, en vidant et en nettoyant les poubelles régulièrement.

• Nombre de produits contiennent du **parfum**, des détergents de lessive aux shampoings en passant par les désinfectants. Or 80 % des produits chimiques utilisés dans les parfums sont des dérivés du pétrole, comme le benzène ou l'acétaldéhyde. Un parfum à lui seul peut contenir jusqu'à cinq cents produits chimiques.

Le toluène utilisé comme solvant, présent dans de nombreuses fragrances, peut provoquer des crises d'asthme lors d'une exposition ponctuelle, des complications plus sérieuses pouvant survenir si elle se prolonge.



Il vaut mieux éviter d'utiliser un détergent parfumé.

N'oubliez pas d'ouvrir les fenêtres chaque fois que vous appliquez du vernis à ongles ou du durcisseur. Ce dernier contient lui aussi du formaldéhyde susceptible de se répandre dans l'air.

# Les plantes dépolluantes de la salle d'eau

Les dimensions de la salle d'eau étant souvent réduites, nous avons sélectionné des plantes à petit développement ou de petite taille et que l'on peut changer de pièce quand elles deviennent trop imposantes. Les plantes retenues apprécient une forte hygrométrie.



L'atmosphère humide des salles de bains convient souvent bien aux plantes.

Le choix sera différent selon la lumière dont dispose votre salle de bains et l'ambiance que vous voulez lui donner. Pour une ambiance exotique mais qui exige beaucoup de luminosité, votre choix se portera sur le croton, l'anthurium ou le palmier bambou, tandis que la fougère de Boston ou l'azalée créeront plutôt une ambiance de type sous-bois.

## Pour absorber le formaldéhyde

- Le **croton**, cette plante merveilleuse aux multiples couleurs, rouge, orange et jaune, est bien adapté à la salle de bains car il n'aime pas les courants d'air et préférera des atmosphères confinées à forte hygrométrie. Si vous voyez apparaître une petite inflorescence odorante au sommet des tiges, c'est signe de bonne santé. Et il appréciera vos doigts verts...
- La **fougère de Boston** ou néphrolépis est une plante qui sent bon les balades en forêt quand on passe les doigts dans son feuillage. Elle arrive en tête de liste pour absorber le formaldéhyde. La forte hygrométrie que l'on trouve dans une salle de bains lui conviendra assez bien, de même qu'un bon arrosage par immersion de temps en temps.

Cette plante, qui n'a pas besoin de beaucoup d'espace, trouvera parfaitement son emplacement sur une sellette ou sur une étagère près des produits parfumés responsables des émanations de formaldéhyde.

## Pour absorber l'ammoniac

- L'**anthurium** arrive en deuxième position après le rhaps pour son efficacité à éliminer l'ammoniac émis par les produits d'entretien. Cette plante, qui apprécie également une forte hygrométrie et une chaleur constante, apportera dès le matin, à votre réveil, une petite note de gaieté avec ses fleurs colorées ou vous aidera, avant de vous endormir, à penser aux futures vacances dans les îles.
- L'**azalée**, souvent citée pour son efficacité à absorber l'ammoniac, trouvera elle aussi

sa place dans votre salle de bains. Installez-la sur un grand plat avec un peu d'eau au fond, quelques jolies pierres et un peu de mousse des bois. Cette petite ambiance bucolique vous rappellera durant la semaine combien fut précieuse votre balade en forêt du week-end précédent.

Rappelons que les plantes, les arbres et la nature en général apportent beaucoup de bien-être à l'être humain, qui puise à leur contact beaucoup de l'énergie nécessaire à son équilibre.

## Pour absorber le benzène

- Pour accompagner le croton et l'anthurium, un palmier tel que le **palmier bambou** (*Chamaedorea seifrizii*) sera parfait pour éliminer le benzène contenu dans certains parfums.

## Sélection de plantes pour la salle d'eau

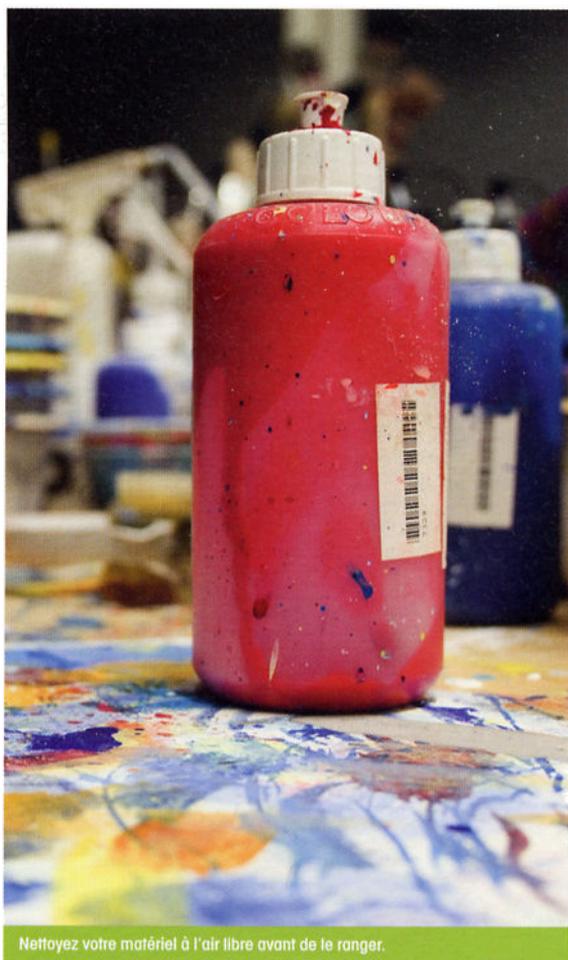
Sources de pollution	Polluants	Plantes	Besoins en lux
Parfum, désodorisant	Toluène	Gerbera***	2 000
		Lierre***	800
Résine de parquet, peinture, produits d'entretien, produits parfumés	Benzène	<i>Chamaedorea seifrizii</i> ***	600
		Sansevière*	300
		Chrysanthème***	2 000
		Aglaonema**	300
Meuble en bois aggloméré, vernis à ongles	Formaldéhyde	Croton*	1 000
		<i>Chamaedorea elegans</i> ***	600
		Fougère de Boston***	800
		Phalaenopsis*	800
		<i>Ficus benjamina</i> **	1 000
		Syngonium**	600
Produits d'entretien	Ammoniac	Philodendron rouge***	300
		Rhapis***	400
		Anthurium***	1 200
		Azalée**	2 000
Chauffe-eau, chauffage d'appoint	Monoxyde de carbone	Spathiphyllum***	300
		Chlorophytum***	600
		Dracaena marginé***	500
		Pothos***	600

Le nombre d'étoiles indique le pouvoir dépolluant global de la plante.

# L'atelier

## et ses sources de pollution

Si l'atelier est bien une pièce où l'on peut exercer son passe-temps favori, de la mécanique à la peinture en passant par le travail du bois, ces activités concentrent à elles seules beaucoup de pollution potentielle, du fait notamment de l'accumulation de produits.



Nettoyez votre matériel à l'air libre avant de le ranger.

### Une pollution liée à diverses activités

- Les **travaux** de peinture, de bricolage divers, de jardinage ou de menuiserie en amateur engendrent tous, en raison des produits utilisés, diverses émanations polluantes.
- L'utilisation par intermittence de **chauffages d'appoint** pas toujours bien réglés entraîne des risques de dégagement de monoxyde de carbone. Certaines plantes peuvent certes l'absorber, mais il vaut mieux faire vérifier votre chauffage plutôt que compter uniquement sur les plantes.
- Parfois, faute de place, on installe dans cette pièce la **chaudière** à bois ou à fioul. Pour des raisons de sécurité, faites contrôler par des spécialistes les brûleurs de votre chaudière au moins une fois par an.
- Reportez-vous aussi aux remarques faites pour la salle de bains si vous avez installé, dans votre garage ou votre atelier, **chauffe-eau, sèche-linge** ou **machine à laver**, en considérant que la ventilation de cette pièce est généralement absente.

### Les habitudes de vie

- Les bonnes habitudes consistent essentiellement à bien **ranger le matériel** et à aérer. Lors de travaux de peinture, par

## Surveillez-vous !

D'une manière générale, soyez attentif aux maux de tête ou aux sensations de fatigue que peut provoquer la pollution engendrée par les produits de bricolage, les petites réparations, etc. Nous ne voyons souvent pas les heures passer pendant que notre concentration porte sur ces loisirs créatifs.



La poussière très fine est dangereuse pour les poumons.

exemple, il est plus judicieux de nettoyer les pinceaux le jour même et de remettre le solvant usagé dans un autre bidon fermé hermétiquement plutôt que de laisser un pinceau tremper dans une boîte de conserve remplie de trichloréthylène. De plus, la peinture diluée viendra se déposer au fond et vous pourrez ainsi réutiliser ultérieurement ce solvant usagé.

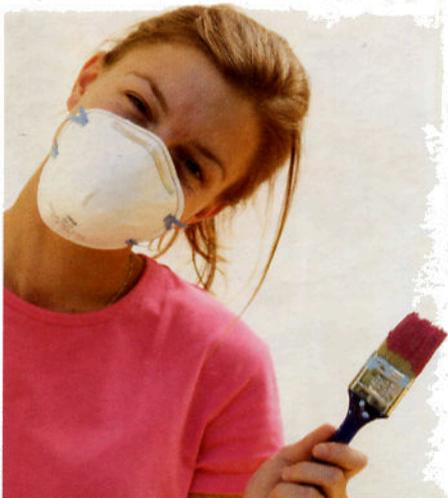
Par ailleurs, appliquez les peintures à l'extérieur de votre local et pensez à bien refermer les pots et les flacons de solvants nécessaires au nettoyage des pinceaux (ces solvants contiennent parfois du xylène ou du toluène).

- Pensez à entreposer vos produits phytosanitaires de jardinage dans des **armoires** fermées à clef. En effet, certains insecticides contiennent du xylène ou du trichloréthylène ; la lutte biologique ou l'association de végétaux entre eux pour lutter contre cer-

tains parasites est de toute façon préférable.

- Si le travail des métaux est aussi un passe-temps, veillez à toujours utiliser des **gants** pour manipuler les solvants de dégraissage des pièces et les colles d'assemblage (le trichloréthylène est un des composés des dégraissants pour métaux).

- **Aérez** bien la pièce quand vous utilisez des colles fortes ou pour modélisme. Faites-en autant lorsque vous vernissez un vieux meuble récupéré dans un vide-grenier. Et attendez encore plusieurs jours avant de le mettre dans la chambre de votre enfant pour lui éviter les émanations de xylène.



Portez gants et masque lors de vos travaux de peinture.

# Les plantes dépolluantes de l'atelier

Parce que votre atelier est parfois votre pièce favorite, que votre passion du bricolage vous amène à y passer beaucoup de temps et vous fait oublier le stress de la vie quotidienne, faites-en un lieu de convivialité en le décorant avec des plantes. Celles-ci lutteront efficacement contre les nombreux composés organiques volatils qui y sont émis.

## Pour absorber le formaldéhyde

• Le **chrysanthème** et le **gerbera** sont les amis du peintre. Les peintures à solvants organiques dégagent en effet beaucoup de composés organiques volatils. Un rebord de fenêtre sera idéal pour recevoir l'une ou l'autre de ces plantes.

• Une ou même plusieurs **sansevières** côte à côte sur le rebord de la fenêtre permettront aussi de faire diminuer sensiblement le formaldéhyde dégagé pendant les travaux de peinture.

• Pour lutter contre les émanations de formaldéhyde dues à la fumée de cigarette, la **vigne d'appartement** (*Cissus rhombifolia*)



Le gerbera, qui absorbe bien le formaldéhyde, convient à un atelier lumineux de peintre.

pourra trouver une petite place dans cette pièce, à condition de ne pas oublier les arrosages. Elle n'aime pas un dessèchement trop important du substrat. Installez-la à la lumière sans soleil direct.

## Pour absorber le xylène et le benzène

- *Chrysalidocarpus lutescens*, appelé aussi **aréca**, fait partie des palmiers qui apprécient les situations lumineuses sans soleil direct, tout comme le **kentia** qui, lui, est efficace contre le benzène.

## Pour absorber le trichloréthylène

- *Hedera helix* a montré ses capacités à absorber le trichloréthylène présent dans certains pesticides. Le **lierre** saura aussi s'adapter à votre atelier, à condition de surveiller régulièrement les attaques d'araignées rouges pouvant l'affecter.

## Pour absorber le monoxyde de carbone

- Pour lutter contre le monoxyde de carbone qui s'échapperait d'un chauffage



Pour absorber les COV émis par les peintures, vous pouvez installer un kentia dans votre atelier.

d'appoint mal réglé, pensez au **chlorophytum**. Mais rappelez-vous que rien ne vaut une bonne aération.

## Sélection de plantes pour l'atelier

Sources de pollution	Polluants	Plantes	Besoins en lux
Fumée de cigarette, peinture	Formaldéhyde	Gerbera***	2 000
		Cyclamen*	1 000
		Chrysanthème***	2 000
		Pothos***	600
		Vigne d'appartement*	600
		<i>Chamaedorea seifrizii</i> ***	600
		Sansevière*	300
		Syngonium**	600
Peinture	Xylène, benzène	Aréca***	800
		Kentia*	800
Dégraissant pour pièce en métal, pesticides	Trichloréthylène	Lierre***	800
Chauffage d'appoint	Monoxyde de carbone	Chlorophytum***	600

Le nombre d'étoiles indique le pouvoir dépolluant global de la plante.



# Portraits :

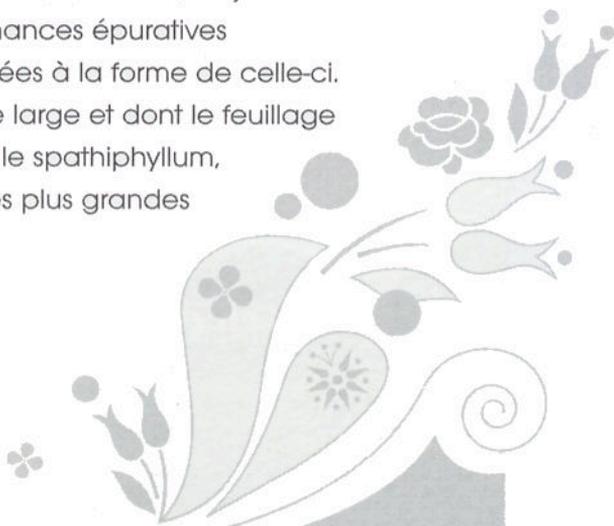
Les plantes que nous présentons ici ont été notées en fonction de leur efficacité à absorber l'ensemble des polluants contenus dans l'air intérieur d'une maison.

Nous avons retenu trois niveaux, inspirés du classement établi par le professeur Wolverton lors des recherches qu'il a effectuées pour le compte de la NASA sur un panel de cinquante plantes.

Notre palmarès de trente-huit plantes favorise les sujets qui absorbent le plus grand nombre de polluants et en très grande quantité. Ils sont dotés de trois étoiles, tandis que ceux dont l'efficacité reconnue est moyenne en ont deux. Les plantes dont la capacité à dépolluer est avérée mais dont la performance est médiocre ne possèdent qu'une étoile.

# les plantes dépolluantes de A à Z

Enfin, nous insistons sur le fait que plus une plante est vigoureuse et de grande taille, plus son efficacité est grande. Selon les derniers résultats obtenus par l'équipe de chercheurs de la faculté de pharmacie de Lille, en juillet 2006, il semblerait que les performances épuratives d'une plante soient directement liées à la forme de celle-ci. Les plantes qui forment une touffe large et dont le feuillage est dense, tels le chlorophytum et le spathiphyllum, montrent des capacités épuratives plus grandes que les autres.





# Aglaonema

*Aglaonema commutatum*  
'Silver Queen'

L'aglaonema est efficace contre le formaldéhyde et le benzène, selon la NASA.

## OÙ LE PLACER ?

Dans le bureau, la salle de séjour ou une salle de bains un peu sombre, des pièces où le formaldéhyde est assez souvent présent.

## SES ATOUTS

Cette jolie plante en touffe de 30 à 40 cm de diamètre possède de nombreuses variétés aux longues feuilles panachées. Elle est de plus en plus appréciée pour ses faibles besoins en lumière et sa facilité de culture.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE :** l'aglaonema se plaît entre 15 °C et 25 °C et craint le froid en hiver.

**LUMIÈRE :** il se développe très bien en situation ombragée ; 300 lux lui suffisent.

## L'ENTRETIEN

Cette plante herbacée d'Asie du Sud-Est (Malaisie, Philippines) vit dans les forêts équatoriales à l'ombre des sous-bois avec une hygrométrie à 70 %. Procurez-lui une atmosphère chaude et humide dans la pénombre et cette plante se développera à merveille.

## L'ARROSAGE

Préférez un arrosage régulier et modéré en veillant à laisser sécher le dessus du substrat pour bien aérer les racines.

## Conseils de culture

Les plantes âgées peuvent parfois fleurir. Les fleurs, insignifiantes, ressemblent à de petits arums et doivent être enlevées pour écarter les fructifications toxiques pour les enfants. Évitez les courants d'air froid car des taches brunes apparaîtront sur les feuilles.



## OÙ LE PLACER ?

Dans la **cuisine** ou dans la **salle de bains** car c'est là que, sur les carrelages, on utilise le plus de produits à base d'ammoniaque.

C'est aussi dans ces pièces que l'on trouve la plus forte hygrométrie, bénéfique au bon développement de la plante.

## SES ATOUTS

L'anthurium est une jolie plante aux spathes cireuses très colorées (rouge vif, roses, blanches ou saumon).

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : l'anthurium préfère les températures constantes de 18 °C à 22 °C.

**LUMIÈRE** : il est, avec des besoins de 1 200 lux, gourmand en lumière si l'on veut obtenir une longue floraison mais supportera cependant une lumière tamisée.

## L'ENTRETIEN

Originaire des forêts équatoriales de Colombie, l'anthurium se développe également très bien dans les sous-bois des forêts tropicales. Il n'aime pas les variations de température. En revanche, il apprécie sur son feuillage une vaporisation d'eau régulière qui augmente en outre l'humidité ambiante.

## L'ARROSAGE

L'anthurium consomme beaucoup d'eau, mais réduire les arrosages pendant quatre semaines en hiver stimulera la floraison.

# Anthurium

ou flamant-rose,  
langue-de-bœuf

*Anthurium andreanum*

L'anthurium arrive en deuxième position pour éliminer l'ammoniac et en neuvième place pour absorber le xylène, d'après les études menées par Bill Wolverton. Il est moins efficace contre le formaldéhyde.

## Conseils de culture

**R**empotez votre plante au printemps ou au début de l'été, quand les racines débordent du pot. Coupez celles qui se trouvent au fond du pot. Utilisez un substrat léger à base de terreau et de tourbe et tapissez le fond du pot de cailloux pour assurer un bon drainage. Fertilisez avec un engrais « spécial plantes fleuries ».



# Arbre pieuvre

ou arbre ombrelle  
*Schefflera actinophylla*

Testé par des chercheurs australiens, *Schefflera actinophylla*, ou l'arbre pieuvre, a montré son efficacité à absorber le benzène. Il peut aussi capter du xylène.

## Conseils de culture

C'est une plante sensible aux attaques de cochenilles farineuses ou à carapace ou d'araignées rouges. Installez chez vous des plantes saines et, si par la suite vous voyez apparaître un de ces trois parasites, recourez de préférence à la lutte biologique.

## OÙ LE PLACER ?

Dans la **salle de séjour** ou dans une grande **entrée** lumineuse mais sans soleil direct. Vous pouvez aussi, par exemple, placer cette plante devant les portes d'accès au garage attenant à la maison pour absorber les composés organiques volatils contenus dans les carburants.

## SES ATOUTS

D'un tronc rigide partent de grandes feuilles composées de six ou sept folioles assez longues et larges. D'un beau vert foncé et luisant, le feuillage assez séduisant diffère un peu de celui du schefflera traditionnel.

Moins connue en effet que *Schefflera arboricola* (aux feuilles plus petites), cette plante, qui peut être épiphyte et arborescente dans les forêts tropicales humides d'Australie, devient parfois assez imposante en appartement.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : la température moyenne appréciée par ce schefflera se situe entre 15 °C et 25 °C, mais elle peut descendre jusqu'à 12 °C.

**LUMIÈRE** : le schefflera n'est pas très gourmand en lumière ; 500 lux lui conviennent bien, ce qui correspond à une situation mi-ombragée.

## L'ENTRETIEN

Le schefflera est une plante facile à cultiver, à condition de ne pas l'arroser en excès. Vous pouvez rempoter les sujets jeunes avec un tiers de terreau classique pour plantes vertes, un tiers de tourbe et un tiers de sable. Surfez uniquement les sujets plus âgés.

Le schefflera ne se ramifie pas facilement, mais il peut devenir assez grand, aussi n'hésitez pas à couper une tige sur la moitié de sa longueur de temps en temps.

## L'ARROSAGE

Compte tenu de son climat d'origine, cette plante a besoin d'un repos de végétation qui peut se matérialiser par une diminution des arrosages en hiver. Au printemps et en été, arrosez régulièrement en laissant sécher le terreau sur 2 centimètres en surface du pot.



## OÙ LE PLACER ?

Dans toute pièce de la maison fraîchement repeinte, surtout si l'on soupçonne la présence de xylène dans la peinture utilisée.

## SES ATOUTS

*Chrysalidocarpus lutescens*, également appelé aréca ou dypsis, se compose de larges touffes de palmes légères vert clair, portées par des stipes multiples de couleur jaunâtre. Son port élégant et élancé en fait une plante très décorative.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : l'hiver, la température de la pièce où séjourne le palmier d'Aréc ne doit pas descendre en dessous de 13 °C.

**LUMIÈRE** : le chrysalidocarpus doit être placé dans une pièce lumineuse ; 800 lux lui conviendront parfaitement. Attention au soleil direct, qui ferait pâlir les feuilles !

## L'ENTRETIEN

Originaire de Madagascar, des Comores et des îles voisines de Zanzibar, le chrysalidocarpus pousse dans les forêts à terre humifère et aux précipitations abondantes. En appartement, il va donc avoir besoin d'un emplacement clair ou moyennement lumineux, d'un substrat riche en humus, bien drainé, ainsi que d'une forte hygrométrie.

## L'ARROSAGE

En période de végétation (été ou automne, selon les variétés), arrosez copieusement et régulièrement et vaporisez également le feuillage.

# Aréca

ou palmier d'Aréc

*Chrysalidocarpus lutescens*

Le chrysalidocarpus figure dans le palmarès de tête des plantes testées par la NASA pour leur efficacité à absorber le xylène et le formaldéhyde présents dans l'atmosphère.

## Conseils de culture

Surveillez particulièrement les attaques d'acariens si l'atmosphère est très sèche. De même, deux sortes de cochenilles se rencontrent fréquemment sur les arécas : la cochenille farineuse et la petite cochenille (diaspine). Enlevez-les dès leur apparition avec un tissu fin et humide que vous détruirez aussitôt après usage pour limiter leur prolifération. Utilisez aussi du savon biologique en vaporisation pour nettoyer les feuilles et prévenir l'apparition de ces parasites.



# Azalée de l'Inde

*Rhododendron indicum*

Testée pour son efficacité à absorber l'ammoniac, l'azalée a montré qu'elle pouvait faire diminuer la concentration de ce polluant mais ne fait pas partie des plantes les plus performantes, selon la NASA. Elle agit aussi sur le xylène et le formaldéhyde.

## Conseils de culture

Si les feuilles sèchent et tombent en grand nombre, c'est le signe d'un environnement trop chaud et trop sec. Mettez votre azalée dans une pièce plus fraîche, entre 15 °C et 18 °C.

### OÙ LA PLACER ?

L'azalée a tout à fait sa place dans la cuisine ou dans la salle de bains, lieux de rangement des produits d'entretien, dont certains contiennent de l'ammoniaque.

### SES ATOUTS

Cette jolie plante vendue en hiver et au printemps est proposée en boutons pour continuer sa floraison à la maison. Elle possède des coloris très divers de rouge, rose clair ou rose plus soutenu, orangé, saumon et blanc. Le feuillage est composé de petites feuilles ovales, vert foncé et qui sont légèrement velues.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE :** cette plante herbacée qui pousse sous un climat subtropical humide en Asie (Chine, Taïwan) ne supporte pas les excès de chaleur. Un maximum de 15 °C lui convient parfaitement.

**LUMIÈRE :** comme beaucoup de plantes fleuries, l'azalée a des besoins élevés en lumière (2 000 lux). Préférez cependant une lumière vive mais en lui évitant le soleil direct.

### L'ENTRETIEN

Dans un appartement chauffé à 20 °C et plus, il sera difficile de conserver l'azalée très longtemps. Si les températures hivernales ne sont pas trop basses (plus de 10 °C) la nuit, vous pouvez la mettre à l'extérieur, en situation abritée. Si vous avez un jardin, mettez votre azalée en pleine terre tout l'été, à condition de continuer à l'arroser puis de l'arracher pour la remettre en pot et la rentrer avant les gelées.

Donnez-lui un peu d'engrais pour plantes fleuries dans l'eau d'arrosage.

### L'ARROSAGE

L'azalée est une plante gourmande en eau, surtout en période de pleine floraison (hiver). La terre est souvent très compacte et remplie de racines, ce qui ne facilite pas l'arrosage. Vous pouvez procéder par immersion complète du pot jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de petites bulles qui se forment à la surface de l'eau. Égouttez ensuite la plante.



## OÙ LE PLACER ?

Le bégonia se plaira près d'une fenêtre dans **toutes les pièces** de la maison.

## SES ATOUTS

Cette plante fleurie est composée d'une touffe de feuilles vert uni d'où émergent une multitude de fleurs simples ou doubles très souvent réunies en grappe et de toutes les couleurs (sauf le bleu).

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : elle doit être constante, entre 16 °C et 20 °C. En revanche, si vous souhaitez profiter de la floraison longtemps, vous pouvez placer le bégonia dans une pièce plus fraîche (entre 14 °C et 15 °C).

**LUMIÈRE** : comme beaucoup de plantes fleuries, le bégonia aime une situation lumineuse proche des 1 000 lux, mais sans soleil direct.

## L'ENTRETIEN

Ces plantes herbacées originaires des forêts tropicales des Andes ou d'Afrique australe sont en réalité des plantes d'intérieur créées par l'homme car issues de nombreux croisements. Elles sont décoratives par leurs couleurs et leurs formes de fleurs innombrables. Aussi, apportez-leur un maximum de soins et d'attention durant toute leur floraison, mais ne cherchez pas à les conserver ensuite ni à les faire refléurir.

## L'ARROSAGE

Le bégonia préfère un terreau à peine humide et jamais gorgé d'eau. Il faut donc l'arroser modérément et très régulièrement. Veillez à ne pas mouiller le feuillage pour éviter l'apparition de champignons.

# Bégonia

*Begonia x hiemalis* ou  
*Begonia x semperflorens*

Bien que son efficacité soit plutôt médiocre en ce qui concerne son pouvoir d'épuration (sur le **formaldéhyde**, notamment), le bégonia est cependant cité parmi les cinquante meilleures plantes testées par la NASA.

## Conseils de culture

Le bégonia est sujet aux attaques de champignons microscopiques qui se manifestent sur le feuillage par des taches blanchâtres et poudreuses (oïdium) ou une pourriture grise (botrytis). Enlevez les parties malades, aérez la pièce et évitez les excès d'humidité plutôt que de traiter.



# Cactus colonnaire

ou cierge du Pérou  
*Cereus peruvianus*

## OÙ LE PLACER ?

Dans un **bureau** ou toute autre pièce contenant un ordinateur, un poste de télévision ou des appareils électroménagers, de préférence près de la fenêtre car les cactées aiment beaucoup la lumière.

## SES ATOUTS

Cette plante originaire des climats semi-arides d'Amérique du Sud prend la forme d'une colonne et est plus ou moins ramifiée suivant son âge et sa maturité. Elle possède de cinq à neuf côtes vert-gris, arrondies et cannelées. Les aréoles portent des aiguillons de couleur brun rougeâtre.

En été, des fleurs blanches en entonnoir peuvent apparaître le long des côtes.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : l'écart de température qui caractérise le climat semi-aride dans lequel vit cette plante à l'état naturel varie de 5 °C à 30 °C. C'est une indication précieuse pour connaître ses besoins culturaux.

**LUMIÈRE** : elle doit être très forte et approcher les 2 000 lux.

## L'ENTRETIEN

*Cereus peruvianus* ne demande que très peu de soins. Évitez surtout de l'arroser trop souvent, c'est le meilleur moyen de le faire pourrir !

Une chose à savoir : il lui faut un hivernage à 10 °C pour fleurir ou refleurir en été.

## L'ARROSAGE

Humidifiez le terreau une fois par mois en hiver, et arrosez modérément le reste de l'année en laissant sécher le substrat sur 2 centimètres entre deux arrosages.

Selon plusieurs scientifiques italiens, allemands et suisses, ce cactus a prouvé son efficacité dans l'absorption des ondes émises par l'écran d'un ordinateur ou d'un poste de télévision.

## Conseils de culture

Les cactées sont des plantes dont les racines doivent être bien aérées : il leur faut donc un substrat très bien drainé. Mélangez pour moitié du terreau et des petits graviers ou du polystyrène.



## OÙ LE PLACER ?

Dans la journée, sur **tous les bords de fenêtre à l'intérieur de la maison** car on trouve du formaldéhyde dans pratiquement toutes les pièces ; la nuit à l'extérieur, pour lui fournir les températures basses qui lui permettent de rester en bonne santé. Attention cependant à ne pas l'exposer à des températures trop basses en hiver !

## SES ATOUTS

Cette plante fleurie aux couleurs chatoyantes est le résultat de longues semaines de soins dans les serres des horticulteurs. En effet, un éclairage artificiel va permettre de la faire fleurir en dehors de sa saison habituelle, qui est le mois d'octobre.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : le chrysanthème apprécie une température assez fraîche la nuit (5 °C à 10 °C) et un peu plus élevée le jour (13 °C à 16 °C).

**LUMIÈRE** : avec ses besoins d'environ 2 000 lux, le chrysanthème aime recevoir une lumière vive.

## L'ENTRETIEN

Cette plante éphémère n'est pas destinée à rester longtemps dans nos intérieurs. Si vous la placez dans un endroit frais avec beaucoup de lumière, elle fleurira longuement et vous pourrez ensuite la replanter dans le jardin. Elle est sensible aux pucerons, mais ceux-ci n'auront pas le temps de s'installer car la plante vit peu de temps en appartement et il ne sera donc pas nécessaire de la traiter.

## L'ARROSAGE

Pour maintenir la floraison assez longtemps, il faut arroser régulièrement et abondamment. On peut même parfois immerger le pot quelques minutes.

# Chrysanthème

ou marguerite d'automne  
*Chrysanthemum x morifolium*  
ou *Dendranthema x grandiflorum*

Le chrysanthème a été retenu pour son efficacité sur plusieurs polluants (le formaldéhyde, le benzène et l'ammoniac).

## Conseils de culture

Le terreau dans lequel est commercialisé le chrysanthème étant souvent rempli de racines, la plante se dessèche assez vite ; on peut alors procéder à un arrosage par immersion. Cela consiste à enfoncer le pot et la motte dans un seau d'eau et à laisser s'échapper en surface de l'eau toutes les bulles d'air qui se forment jusqu'à la réhumidification totale de la plante. Une fois le pot sorti de l'eau, on le laisse s'égoutter quelques instants.



# Croton

*Codiaeum variegatum*

Le croton ne fait pas partie des plantes citées comme étant les plus efficaces mais, outre son bel aspect décoratif, il conserve un intérêt dépolluant sur le formaldéhyde.

## Conseils de culture

Cette plante est sensible aux acariens (qui ternissent son feuillage). Vaporisez régulièrement d'eau les feuilles et essuyez-les avec un mouchoir en papier pour enlever le maximum de ces minuscules araignées rouges. Continuez ensuite à vaporiser de l'eau sur la plante de façon préventive.

Le croton est aussi sujet aux apparitions de cochenilles farineuses. Enlevez ces petits amas floconneux à la base des feuilles avec un Coton-Tige imbibé d'alcool.

## OÙ LE PLACER ?

Dans toutes les pièces les plus lumineuses où l'hygrométrie est élevée : une véranda remplie de plantes, par exemple, où l'air doit être particulièrement bon à respirer, compte tenu de la grande quantité de plantes.

## SES ATOUTS

Ce petit arbuste originaire des forêts équatoriales de Malaisie ou des îles du Pacifique possède parfois des feuilles découpées et se décline, suivant les variétés, en de très nombreux coloris panachés de vert, jaune, rouge, brun, orange et toutes sortes de couleurs chaudes.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : une température comprise entre 15 °C au minimum et 25 °C lui convient parfaitement. Une température constante de 27 °C accompagnée d'une vaporisation d'eau sur son feuillage le ravira également.

**LUMIÈRE** : une exposition lumineuse, sans soleil direct, de l'ordre de 1 000 lux est nécessaire à sa croissance.

## L'ENTRETIEN

Les crotons ne vivent pas très longtemps si on leur impose des baisses brutales de température provoquant la chute des feuilles.

Il n'est pas nécessaire de les tailler. Ce sont naturellement des arbustes buissonnants.

Au printemps et en été, faites des apports d'engrais « spécial plantes vertes » et associez à cet apport une bonne luminosité pour obtenir de magnifiques feuilles luisantes et colorées.

## L'ARROSAGE

Maintenez la motte humide mais sans détrempier le pot ni laisser de l'eau dans la soucoupe.



## OÙ LE PLACER ?

Cette plante est très décorative sur les rebords de fenêtre, mais on peut aussi l'installer dans des ateliers un peu frais où règne une lumière suffisante.

## SES ATOUTS

Cette plante fleurie venue d'Asie Mineure (Grèce) était à l'origine une petite plante à tubercules qui fleurissait à la fin de l'été. Elle a été améliorée au fil des ans par les horticulteurs pour nous apporter un choix de tailles et de couleurs important. Elle est proposée toute l'année sauf en été.

Les grandes tailles peuvent aller jusqu'à 30 centimètres tandis que les minicyclamens ne dépassent pas 10 centimètres. Les fleurs dressées, du blanc rosé jusqu'au rouge vif, émergent en touffe au-dessus des feuilles en forme de cœur.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE :** le cyclamen préfère des températures fraîches de 15 °C au maximum.

**LUMIÈRE :** comme beaucoup de plantes fleuries, le cyclamen a des besoins de l'ordre de 1 000 lux, soit une lumière vive sans soleil direct.

## L'ENTRETIEN

Gardez le cyclamen dans une pièce fraîche et arrosez-le régulièrement pendant la période de floraison (hiver-printemps). En été, vous pouvez le laisser sécher dehors et recommencer à en prendre soin à l'automne.

Mais, attention, comme beaucoup de plantes fleuries, il est très difficile de le faire refleurir. Faites confiance aux horticulteurs pour avoir de nouvelles plantes bien formées et très fleuries en période hivernale.

## L'ARROSAGE

Arrosez par le fond du pot pour ne pas faire pourrir les feuilles et le tubercule. Évitez cependant toute humidité stagnant dans la soucoupe.



# Cyclamen de Perse

*Cyclamen persicum*

Le cyclamen n'a pas démontré de grande efficacité mais reste intéressant comme dépolluant du formaldéhyde, notamment si on l'associe à d'autres plantes. Il peut aussi absorber le xylène.

## Conseils de culture

Le cyclamen est sensible au botrytis (pourriture grise) provoqué parfois par un excès d'eau et des températures élevées. Pour cette raison, éliminez régulièrement les feuilles jaunes.



# Dracaena 'Janet Craig'

*Dracaena deremensis*  
'Janet Craig'

Ce dracaena arrive en sixième position parmi les plantes testées par la NASA pour absorber le formaldéhyde. Il est également efficace contre le trichloréthylène, le benzène et le xylène.

## Conseils de culture

**A**ttention, les excès d'eau sur les dracaenas sont destructeurs ! En maintenant une température au-dessus de 18 °C, vous éviterez les risques de pourriture. Le jaunissement, le dessèchement puis la chute des feuilles à la base des couronnes de feuillage sont des phénomènes normaux de vieillissement pour permettre au tronc de se former. Le brunissement de la pointe des feuilles signale un excès d'eau. À l'inverse, les pointes sèches sont liées au manque d'hygrométrie.

### OÙ LE PLACER ?

Dans les pièces un peu sombres de la maison mais suffisamment chauffées en hiver.

### SES ATOUTS

Étant donné sa faible sensibilité aux parasites, ce dracaena retiendra particulièrement notre attention.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE :** cette plante apprécie particulièrement les températures chaudes ou légèrement fraîches, mais pas inférieures à 15 °C.

**LUMIÈRE :** ses besoins en lumière sont assez modérés, de 400 à 600 lux.

### L'ENTRETIEN

Les dracaenas sont des plantes faciles à cultiver car ils supportent bien les atmosphères sèches, les arrosages très espacés, voire irréguliers, et les situations peu éclairées.

Le rempotage s'effectue lorsque les racines ont complètement colonisé la motte ; veillez à assurer un très bon drainage au fond du pot.

Les dracaenas s'adaptent parfaitement à l'hydroculture, pourvu que la jauge ne soit pas au maximum et surtout qu'on la laisse redescendre jusqu'en bas avant de remettre de l'eau.

### L'ARROSAGE

Le dracaena doit être arrosé légèrement, en évitant toute humidité stagnante. En touchant le substrat, vous ne devez plus sentir d'humidité au niveau de la motte.



## OÙ LE PLACER ?

Dans une **chambre** car ce dracaena est sans danger pour les adultes comme pour les enfants. Installez-le également dans toutes les pièces de la maison ayant des meubles en bois aggloméré, car les colles utilisées pour fabriquer ces meubles contiennent parfois du formaldéhyde.

## SES ATOUTS

Cette plante formée de troncs sectionnés ou d'un tronc unique ramifié est couverte de rosettes de feuilles plus ou moins longues et larges suivant l'âge de la plante. L'aspect panaché vert et jaune au centre des feuilles disparaît si la plante ne bénéficie pas d'une situation suffisamment lumineuse.

En vieillissant, ces plantes vont perdre les feuilles de la base pour laisser apparaître le tronc.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : originaire d'Afrique centrale ou d'Océanie, cette plante arbustive ne supporte pas les températures inférieures à 15 °C.

**LUMIÈRE** : comme beaucoup de dracaenas, *Dracaena fragrans* est une plante d'ombre ; 500 à 600 lux lui conviennent parfaitement.

## L'ENTRETIEN

Ce dracaena est une plante facile à cultiver aussi bien en terre qu'en hydroculture. Il peut supporter des atmosphères sèches, des arrosages irréguliers et une lumière faible et ne nécessite pour le rempotage qu'un terreau ordinaire bien aéré avec une bonne couche de drainage.

## L'ARROSAGE

Comme toutes les plantes de son genre, *Dracaena fragrans* aime les arrosages très espacés et très légers. En été, laissez sécher le terreau sur 2 centimètres et sur la moitié de la hauteur du pot en hiver.

# Dracaena fragrant

ou dragonnier, arbre de la félicité - *Dracaena fragrans* 'Massangeana'

Ce dracaena semble efficace pour lutter contre le **xylène** et le **formaldéhyde** et à moindre degré le **trichloréthylène**.

## Conseils de culture

**D** *Dracaena fragrans* peut se tailler ; coupez de temps en temps une tête pour qu'il se ramifie. S'il présente des taches jaunâtres au milieu des feuilles, il est probablement trop arrosé. Si le bout des feuilles devient marron, c'est sans doute lié à une trop faible hygrométrie dans la pièce ; dans ce cas, épinglez simplement les feuilles avec une paire de ciseaux.



# Dracaena marginé

*Dracaena marginata*

Parmi les trois plantes testées en France, ce dracaena n'apparaît pas comme la plus efficace pour absorber le formaldéhyde et le monoxyde de carbone. Mais, selon Bill Wolverton, il absorbe aussi une grande quantité de trichloréthylène, de xylène et de toluène, et un peu moins de benzène.

## Conseils de culture

Comme beaucoup de dracaenas, *Dracaena marginata* n'est pas gourmand en eau ni en lumière, alors, laissez-le tranquille ! Surveillez simplement les attaques d'acariens qui peuvent apparaître dans une atmosphère sèche. Vaporisez régulièrement le feuillage d'eau pour à titre préventif.

### OÙ LE PLACER ?

Dans une chambre ou dans le bureau d'un fumeur (sachant qu'il est conseillé de ne pas fumer dans un lieu clos).

### SES ATOUTS

La plante est composée de plusieurs troncs en étage ou d'un seul tronc plus gros et ramifié. Ces troncs se terminent par des rosettes de feuilles fines et souples, vert bordé de rouge foncé.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : ce dracaena originaire de Madagascar a besoin d'une température comprise entre 15 °C et 25 °C. Il peut cependant supporter des températures légèrement plus basses que les autres dracaenas.

**LUMIÈRE** : avec des besoins de l'ordre de 500 lux, il se développe bien à mi-ombre, soit à plusieurs mètres de la fenêtre, soit derrière un rideau.

### L'ENTRETIEN

*Dracaena marginata* est une plante facile à cultiver qui ne doit pas poser de problème. Le jaunissement des feuilles de la base des touffes est un signe de vieillissement normal. Le tronc reste apparent. Il faut simplement enlever ces feuilles au fur et à mesure.

Malheureusement, ce phénomène est souvent assimilé à un manque d'eau. De ce fait, on double l'arrosage alors que ce n'est pas nécessaire. Le résultat est que les racines pourrissent par asphyxie et que l'on voit apparaître encore plus de feuilles jaunes.

### L'ARROSAGE

Arrosez modérément ce dracaena en laissant sécher le substrat sur 2 centimètres en été et sur la moitié de la hauteur du pot en hiver.



### OÙ LE PLACER ?

Dans une **salle de séjour**, juste à côté de la porte qui mène au garage, ce dracaena sera utile pour absorber les vapeurs de carburant (contenant du benzène) quand vous démarrerez la voiture.

### SES ATOUTS

Cette plante sur tronc agrémentée de feuilles panachées vert et blanc est très appréciée à la fois pour sa robustesse et son aspect décoratif.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : poussant dans la forêt équatoriale, cet arbuste prospère sous une température variant entre 15 °C et 25 °C.

**LUMIÈRE** : arbuste des sous-bois, il n'a pas besoin d'une quantité importante de lumière, et 500 lux en intérieur lui conviennent bien.

### L'ENTRETIEN

Le dracaena 'Warneckii' ne nécessite pas beaucoup d'entretien. C'est une plante qui pousse très lentement et qu'il n'est pas nécessaire de repoter régulièrement. Apportez-lui de temps en temps un engrais pour plantes vertes dans l'eau d'arrosage ; elle appréciera.

### L'ARROSAGE

Espacez suffisamment les arrosages pour laisser sécher le dessus du substrat.

# Dracaena 'Warneckii'

*Dracaena deremensis*  
'Warneckii'

Le dracaena 'Warneckii' a montré son efficacité pour nettoyer l'air des substances toxiques comme le **benzène**, le **xylène**, le **formaldéhyde** et, à un moindre degré, le **trichloréthylène**.

## Conseils de culture

**S**i vous constatez un brunissement des pointes des feuilles, essayez d'augmenter l'humidité ambiante en vaporisant le feuillage régulièrement.



# Ficus elastica

ou caoutchouc  
*Ficus elastica* 'Decora'

Il semblerait qu'il soit le plus efficace sur le formaldéhyde parmi tous les ficus testés par le docteur Wolverton.

## Conseils de culture

Il est recommandé de ne pas laisser ce ficus dans les courants d'air froid. Si vous taillez ses branches pour l'aider à se ramifier, un liquide blanc s'écoulera des plaies. Ce liquide, appelé latex, est allergisant, mais l'inflammation peut être arrêtée en mettant du charbon de bois ou de la cendre sur les plaies de la plante.

### OÙ LE PLACER ?

Le ficus 'Decora' étant une plante à fort développement, installez-le, par exemple, dans la **salle de séjour** ou dans un **grand hall d'entrée** où l'atmosphère est susceptible de présenter un fort taux de formaldéhyde.

### SES ATOUTS

*Ficus elastica* 'Decora' présente souvent une tige unique et de larges feuilles ovales de 15 à 25 centimètres de long. Sa croissance est assez lente, mais il peut parfois atteindre 3 mètres en intérieur et se ramifier de façon importante.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : originaire des climats tropicaux d'Inde ou de Malaisie, le caoutchouc apprécie les températures allant de 15 °C à 25 °C.

**LUMIÈRE** : avec des besoins annoncés pourtant à 400 lux (faible luminosité), *Ficus elastica* 'Decora' se porte également bien sous une lumière vive, à condition d'éviter le soleil direct.

### L'ENTRETIEN

Le dépoussiérage des feuilles est assez facile à réaliser car celles-ci sont larges et épaisses. À l'aide d'un chiffon doux et humide, on peut aisément enlever la poussière sans avoir à utiliser de produit lustrant en aérosol.

### L'ARROSAGE

Arrosez régulièrement de manière à maintenir le terreau humide au fond du pot en le laissant sécher en surface en été et jusqu'à la moitié de la hauteur du pot en hiver. Un excès d'eau risque de provoquer une chute de feuilles.



## OÙ LE PLACER ?

Plus facile à cultiver que son cousin *Ficus benjamina*, ce ficus s'acclimata dans beaucoup de situations où l'on peut déceler la présence de formaldéhyde, comme les cuisines fraîchement meublées en bois aggloméré.

## SES ATOUTS

Le figuier à feuilles de sabre est une plante en forme de fuseau avec des feuilles longues et étroites comme celles du laurier-rose. Il peut aussi adopter un port arbustif de très haute taille en forme de boule.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE :** des températures comprises entre 15 °C et 25 °C lui conviennent parfaitement.

**LUMIÈRE :** comme beaucoup de ficus, il s'accommode d'une lumière vive mais sans soleil direct. Robuste, il peut se contenter d'une luminosité de 400 lux.

## L'ENTRETIEN

Rempotez tous les ans les sujets jeunes avec un terreau classique pour plantes vertes.

Apportez de l'engrais pour plantes vertes tous les quinze jours dans l'eau d'arrosage.

Taillez régulièrement les longues branches pour qu'il se ramifie en période de croissance (printemps).

## L'ARROSAGE

Les arrosages doivent être modérés. Laissez sécher le dessus du substrat entre deux arrosages. En hiver, adaptez la fréquence d'arrosage en fonction de la température de la pièce.

# Figurier à feuilles de sabre

*Ficus allii*

Testé par la NASA pour absorber le formaldéhyde, le xylène, le toluène, le benzène et le trichloréthylène, ce ficus s'est montré capable d'absorber des quantités importantes de chacun de ces polluants. C'est une plante très polyvalente.

## Conseils de culture

**F***icus allii* est sujet aux attaques de cochenilles farineuses. Surveillez leur apparition et enlevez-les avec un Coton-Tige imbibé d'alcool. Veillez à acheter des sujets sains pour ne pas avoir à les traiter.



# Figuier pleureur

*Ficus benjamina*

*Ficus benjamina* arrive, selon la NASA, en neuvième position (sur cinquante plantes testées) pour son efficacité à absorber les trois polluants suivants : formaldéhyde, xylène et ammoniac.

## Conseils de culture

En été, si vous avez la possibilité de mettre votre ficus à l'ombre d'un arbre, il se couvrira de nouvelles feuilles. Surveillez de près la moindre apparition de cochenilles à carapace et taillez la branche où vous les découvrez. Si votre ficus est grand et s'il en est couvert, faites-le rapidement disparaître de votre maison pour éviter qu'il ne contamine les autres plantes ou attendez le plein été pour le traiter, mais à l'extérieur uniquement.

## OÙ LE PLACER ?

Dans **toutes les pièces** de la maison pouvant accueillir un ficus à condition qu'il ait suffisamment de place et qu'aucune personne de la maison ne soit allergique.

**Attention**, cette plante est légèrement **toxique** à cause de sa sève, qui contient un latex irritant, mais uniquement par ingestion des feuilles ou de la tige ! Veillez à éloigner le ficus des parcs de jeux ou des poussettes. Des symptômes allergiques ont également parfois été constatés à son contact chez certaines personnes.

## SES ATOUTS

Ce ficus est la plante qui s'apparente le plus au symbole de l'arbre d'intérieur, avec ses petites feuilles rondes et brillantes et son port arbustif. Sur les vieux sujets d'appartement, vous pourrez remarquer de minuscules petites boules rondes et ridées qui sont en réalité de petites figes.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : elle est idéalement de 15 °C à 21 °C.

**LUMIÈRE** : ce ficus affectionne particulièrement un emplacement très lumineux sans soleil direct, autour de 1 000 à 1 200 lux.

## L'ENTRETIEN

*Ficus benjamina* est originaire des régions tropicales de l'Inde, du sud-est de l'Asie et du nord de l'Australie. Dans son habitat naturel, il se développe aussi bien en pleine lumière qu'à l'ombre des autres arbres.

Ce ficus ne posera aucun problème dans une pièce très éclairée, à l'abri des courants d'air. Taillez régulièrement toute l'année ses rameaux fins et retombants à la pointe ou préférez une taille plus sévère à la fin de l'hiver pour laisser passer la lumière et lui permettre de s'étoffer dès le printemps.

## L'ARROSAGE

Arrosez modérément particulièrement en hiver et laissez sécher la motte avant d'arroser à nouveau. Ne laissez jamais d'eau stagnante dans la soucoupe.



## OÙ LA PLACER ?

Dans les pièces humides telles que la **salle de bains** ou dans une **chambre** exposée au nord, mais aussi dans un **salon** car c'est là que l'on a le plus de risques de trouver beaucoup de formaldéhyde.

## SES ATOUTS

Cette fougère d'appartement très courante est composée d'une touffe de frondes (feuilles) ciselées et ondulées qui lui donnent un aspect un peu sauvage.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : elle est idéalement de 10 °C à 20 °C.

**LUMIÈRE** : elle doit être moyenne à vive, d'environ 800 lux, mais sans soleil direct.

## L'ENTRETIEN

Rempotez la fougère de Boston au printemps dans du terreau universel pour plantes vertes. Profitez-en pour enlever les feuilles sèches de la base.

Apportez un engrais foliaire tous les quinze jours d'avril à fin septembre.

Dépoussiérez les feuilles en mettant votre fougère au fond de la baignoire et en l'aspergeant d'eau tempérée avec la pomme de douche. Vous préviendrez ainsi les attaques d'araignées rouges.

## L'ARROSAGE

Arrosez souvent cette fougère au printemps et en été en plaçant la plante en pot dans une bassine, mais laissez la terre sécher presque entièrement entre les arrosages en hiver.

# Fougère de Boston

ou néphrolépis

*Nephrolepis exaltata*

'Bostoniensis'

C'est notre « plante star » !

Cette fougère est en tête du palmarès des plantes qui filtrent le mieux le **formaldéhyde**. Elle absorbe bien aussi le **xylène**.

## Conseils de culture

Cette fougère originaire des zones tropicales humides a besoin d'une humidité de l'air d'au moins 60 %. Vaporisez donc la plante tous les jours toute l'année !



# Gerbera

*Gerbera jamesonii*

Bien que sa durée de vie soit courte, le gerbera est cependant très utile pour lutter contre le benzène, le trichloréthylène, le formaldéhyde ou le toluène.

## Conseils de culture

Cette plante est sujette à différents parasites que l'on ne rencontre pas souvent sur les plantes d'intérieur, comme les pucerons ou les mouches blanches. Dans ce cas-là, placez-la à l'extérieur et traitez-la avec un insecticide. Soyez cependant vigilant quant à l'utilisation de ce type de produit, respectez les doses prescrites, utilisez un masque et des gants. Préférez, si possible, un produit de traitement naturel ou, mieux, adoptez la lutte biologique.

### OÙ LE PLACER ?

Notamment dans toutes les pièces de la maison où le tabagisme sévit (vêtements imprégnés) ; vous placerez alors votre gerbera sur les rebords intérieurs des fenêtres, situation idéale en luminosité.

### SES ATOUTS

Le gerbera est connu depuis longtemps pour son utilisation en fleurs coupées soit à grosses fleurs (gerbera) soit à fleurs plus petites (germini). Ces dernières variétés ont des feuilles en forme de rosettes. Selon les multiples espèces, on trouve des couleurs qui vont des teintes vives aux teintes pastel, en dehors de la couleur bleue.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : il faut au gerbera une température comprise entre 10 °C et 21 °C pendant la floraison. Installé dans une véranda chauffée hors gel, il supportera des températures proches de 7 °C.

**LUMIÈRE** : le gerbera réclame un emplacement clair et ensoleillé. Comme beaucoup de plantes fleuries, il a des besoins en lumière élevés, de l'ordre de 2 000 lux.

### L'ENTRETIEN

Si vous souhaitez stimuler l'apparition de nouveaux boutons floraux, apportez à l'eau d'arrosage un engrais spécifique pour plantes fleuries. Cet arrosage doit être régulier, surtout en période de floraison (en été). S'il fait doux, le gerbera appréciera un petit séjour à l'extérieur, sur la terrasse ou dans un petit coin de votre jardin d'agrément où vous vous rendez souvent, pour ne pas l'oublier.

### L'ARROSAGE

Maintenez le terreau toujours légèrement humide et pensez à vaporiser de l'eau sur la plante de temps en temps.



## OÙ LE PLACER ?

Le kentia se développera dans les pièces suffisamment spacieuses et convient donc à une **salle de séjour**. C'est dans ce type de pièce que l'on trouve parfois des parfums d'ambiance, et l'on sait que l'hexane est utilisé dans certaines techniques de fabrication d'huile essentielle, quand la distillation à la vapeur d'eau est trop difficile à réaliser, comme c'est le cas pour la vanille et le jasmin. Le kentia absorbera une grande quantité de ce gaz.

## SES ATOUTS

Le kentia est généralement vendu en pot de trois à cinq pieds. Chaque pied est composé d'un tronc court d'où partent de longs pétioles surmontés de grandes feuilles composées, divisées en folioles larges et effilées. Le vert des feuilles est foncé.

Les sujets jeunes auront un port dressé alors qu'en vieillissant, cette plante aura tendance à s'étaler.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : originaire des régions du Pacifique Sud proches de l'Australie, le kentia peut supporter une température minimale de 12 °C. Le reste de l'année, 12 °C à 22 °C lui conviennent bien.

**LUMIÈRE** : le kentia a des besoins en lumière de l'ordre de 800 lux, ce qui correspond à une situation lumineuse mais sans excès et surtout sans soleil direct. Sinon il jaunit, et l'on peut constater des brûlures sur les feuilles (taches brunes). C'est un palmier qui s'accommode aussi très bien de la pénombre.

## L'ENTRETIEN

Lorsque les racines envahissent le pot, repotez les jeunes plantes dans un mélange de terreau enrichi de compost et d'un peu de sable. Adulte, la plante ne nécessitera qu'un surfacage de nouveau terreau.

Si vous arrosez régulièrement et incorporez un peu d'engrais tous les quinze jours, vous lui assurez une bonne nutrition et, dans ce cas, le repotage devient moins nécessaire.

## L'ARROSAGE

Arrosez régulièrement le kentia mais en évitant les excès d'eau en période de croissance, au printemps. En hiver, réduisez les apports d'eau si la plante est dans une pièce fraîche.



# Kentia

*Howea forsteriana*

Testé en Australie pour son efficacité à combattre le **benzène** et l'**hexane**, le kentia a prouvé qu'il était en mesure d'absorber ces deux gaz, présents par exemple dans l'essence.

## Conseils de culture

**E**n hiver, il faut penser à humidifier le feuillage si le kentia est proche d'un radiateur. En été, en situation ensoleillée et dans une atmosphère sèche, la plante appréciera les vaporisations d'eau, qui la protègent contre l'apparition des acariens.



# Lierre

ou lierre anglais  
*Hedera helix*

Efficace pour absorber le formaldéhyde, un peu moins pour capter le toluène, le benzène, le xylène et le trichloréthylène, le lierre est d'un grand intérêt pour dépolluer les pièces de votre maison.

## Conseils de culture

Évitez les emplacements trop chauds et secs, qui favorisent l'apparition d'acariens. Cette plante peut supporter les courants d'air, contrairement à beaucoup d'autres. Prévenez les attaques d'acariens en vaporisant régulièrement de l'eau sur le feuillage.

### OÙ LE PLACER ?

Dans toutes les pièces de la maison, mais principalement dans celles où le formaldéhyde risque d'être présent en quantité importante : cuisine, salle de bains ou chambre à coucher fraîchement repeintes.

### SES ATOUTS

Cette plante grimpante bien connue se reconnaît à ses longues tiges souples et à ses petites feuilles de forme triangulaire.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE :** l'espèce *Hedera helix* est celle que l'on rencontre dans nos campagnes. Si le lierre pousse mieux à des températures de 10 °C à 15 °C, il peut néanmoins supporter des températures supérieures le jour et inférieures en hiver.

**LUMIÈRE :** avec des besoins situés autour de 800 lux, le lierre s'adapte assez bien à la lumière d'appartement, à proximité de la fenêtre.

### L'ENTRETIEN

Pour un débutant, les lierres sont des plantes faciles à cultiver. S'ils sont peu exigeants en eau et en lumière, vous pouvez cependant leur apporter une nourriture régulière dans l'eau d'arrosage sous forme d'engrais classique pour plantes vertes.

### L'ARROSAGE

Le lierre n'apprécie pas les excès d'eau. Ceux-ci se traduisent par un jaunissement du feuillage, puis une chute des feuilles sèches. Il arrive parfois qu'avec ce type de symptôme on confonde manque d'eau et excès d'eau.



## OÙ LE PLACER ?

On peut placer cette plante dans une **chambre** pour surveiller l'hygrométrie de la pièce et la vaporiser d'eau quand elle réclame un peu d'humidité. N'ayez aucun scrupule à mettre un maranta dans une **chambre d'enfant** car il est tout à fait inoffensif, quoique un peu délicat à cultiver. Ses belles couleurs raviront les enfants.

## SES ATOUTS

Cette petite plante herbacée des forêts équatoriales d'Amérique du Sud a la particularité non seulement d'avoir des feuilles rondes panachées de vert foncé et de vert clair et striées de nervures rouges mais surtout de garder son panachage, même en situation de faible luminosité, alors qu'il est habituellement conseillé de mettre les plantes panachées sous une lumière forte. L'autre particularité est de voir le soir venu les feuilles du maranta se replier sur elles-mêmes comme deux mains qui se rassemblent pour prier. C'est la raison pour laquelle on l'appelle la plante-qui-prie.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : la température nécessaire au bon développement de cette plante se situe entre 15 °C et 25 °C.

**LUMIÈRE** : offrez-lui un emplacement mi-ombragé, autour de 600 lux, car cette petite plante vivace et rhizomateuse pousse à l'origine en sous-bois dans les forêts brésiliennes.

## L'ENTRETIEN

Sensible aux acariens et aimant une forte hygrométrie, le maranta aimera de fréquentes séances de vaporisation d'eau. Au jardin, associez-le à d'autres plantes vertes dans une grande coupe.

Apportez-lui un engrais pour plantes vertes une fois par mois.

## L'ARROSAGE

Veillez à maintenir le terreau humide pendant la période de croissance (au printemps) et diminuez un peu les fréquences en hiver.

# Maranta

ou plante-qui-prie,  
plante-religieuse  
*Maranta leuconeura*

Le maranta n'a pas montré un grand pouvoir dépolluant dans les essais de la NASA, mais il retient notre attention car c'est un bon révélateur en cas d'hygrométrie insuffisante. Quand l'atmosphère est sèche, ses feuilles s'enroulent sur elles-mêmes. Il capte un peu de formaldéhyde.

## Conseils de culture

Le maranta possède des racines (rhizomes) superficielles et apprécie un pot peu profond. Rempotez-le uniquement lorsqu'il est devenu trop gros pour le pot. Si vous voyez ses feuilles s'enrouler durant le jour, c'est le signe d'un environnement trop froid ou trop sec.



## Palmier bambou

*Chamaedorea seifrizii*

Efficace dans l'absorption du **formaldéhyde**, du **benzène** et du **xylène**, cette plante a aussi fait ses preuves contre le **trichloréthylène**, selon les études de la NASA.

### Conseils de culture

**S**i la plante se trouve dans un emplacement suffisamment lumineux, il est possible de voir apparaître des petites grappes de fleurs jaunes qui ressemblent à du mimosa.

### OÙ LE PLACER ?

Utilisez ce palmier dans un **atelier** bien éclairé et abrité ou bien encore dans une **chambre** près du dressing pour faire écran contre les émanations provenant de vêtements propres tout juste sortis du pressing.

### SES ATOUTS

Comme son nom commun l'indique, ce joli palmier assez peu connu ressemble au bambou. C'est une plante très décorative. De nombreux rejets apparaissent à la base du pot.

Ses cannes vert clair peuvent pousser un peu plus haut (jusqu'à 2 mètres) que celles de l'autre espèce, *Chamaedorea elegans*.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : elle doit se situer entre 15 °C et 25 °C en moyenne sans descendre en dessous de 13 °C en hiver.

**LUMIÈRE** : native des sous-bois du Mexique, cette plante est habituée au manque de lumière, et 600 lux lui suffisent parfaitement.

### L'ENTRETIEN

Ce palmier, qui donne d'excellents résultats cultivé en pot à l'intérieur, s'adaptera parfaitement à l'extérieur à la belle saison, s'il est placé à mi-ombre. Protégez-le contre l'apparition des acariens en vaporisant régulièrement d'eau son feuillage.

### L'ARROSAGE

Maintenez la motte en permanence humide en été, et diminuez les arrosages en hiver.



## OÙ LE PLACER ?

Dans la **salle de bains** ou dans la **cuisine**, cette plante peu encombrante révélera toute son utilité après des travaux de peinture (qui dégagent souvent du xylène). En effet, les « bonnes odeurs de neuf » sont parfois révélatrices de la présence de solvants (essentiellement des hydrocarbures aromatiques comme le xylène) utilisés dans certaines peintures.

## SES ATOUTS

Le nom commun de ce palmier le décrit comme étant d'une taille raisonnable. En effet, il ne dépasse pas souvent 1 mètre de hauteur dans nos intérieurs. En revanche, plusieurs plantes regroupées dans un même pot peuvent atteindre un diamètre important. Les touffes composent une petite forêt de palmiers, formés d'une multitude de frondes vert foncé légèrement brillantes.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : il faut à ce palmier un minimum de 10 °C pour bien se développer ; sa température de prédilection se situe entre 10 °C et 20 °C.

**LUMIÈRE** : avec des besoins se situant à 600 lux, ce palmier des sous-bois de la forêt tropicale humide du Guatemala supporte une faible luminosité.

## L'ENTRETIEN

Ce *chamaedorea* aime bien avoir les racines à l'étroit. Repotez-le uniquement quand le terreau ne semble plus du tout nourrir la plante. Essayez de maintenir dans son environnement une hygrométrie à 70 %, soit en le plaçant dans des pièces à forte humidité ambiante, soit en l'associant à de petites fontaines d'intérieur.

## L'ARROSAGE

Maintenez le terreau toujours humide en été, et laissez-le sécher en surface en hiver.

# Palmier nain

ou petit palmier  
des montagnes

*Chamaedorea elegans*

Testée par la NASA pour son efficacité à absorber le **formaldéhyde**, le **xylène** et l'**ammoniac**, cette plante arrive en seizième position du classement des plantes retenues par l'agence spatiale.

## Conseils de culture

**V**aporisez souvent de l'eau sur la plante pour éviter l'apparition d'acariens ou de cochenilles. Il peut parfois se produire un jaunissement des feuilles de la base : ce phénomène est normal à la fin de l'été car les feuilles âgées jaunissent et finissent par se dessécher. Il faut alors les couper.



# Phalaenopsis

ou orchidée papillon

*Phalaenopsis*

Même si le phalaenopsis n'est pas répertorié parmi les plantes dépolluantes les plus efficaces, il absorbe une quantité non négligeable de formaldéhyde.

## Conseils de culture

**A**près la floraison, taillez la hampe florale juste en dessous du nœud qui a produit la première fleur. Vous favoriserez ainsi la ramification et la production de fleurs nouvelles. Respectez une période de repos de deux à trois semaines entre les floraisons, cessez les apports d'engrais, réduisez les arrosages et placez la plante dans une pièce plus fraîche. Enfin, ne l'exposez pas aux courants d'air, qui compromettent la floraison.

## OÙ LE PLACER ?

Dans **toutes les pièces** de la maison mais surtout celles où l'humidité ambiante sera la plus élevée : cuisine ou salle de bains.

## SES ATOUTS

Cette plante épiphyte ou lithophyte, originaire d'Asie tropicale, est composée d'une rosette de trois à six feuilles épaisses et larges, d'où démarre une hampe florale constituée d'une grappe de fleurs en forme de papillon portées par une longue tige dressée. Les fleurs s'ouvrent les unes après les autres et peuvent rester épanouies très longtemps si les conditions de vie sont optimales.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : elle doit être assez élevée, de 22 °C à 28 °C le jour et de 16 °C la nuit.

**LUMIÈRE** : avec ses besoins minimaux en lumière de l'ordre de 800 lux, le phalaenopsis appréciera d'être situé devant une fenêtre mais évitez-lui le soleil direct.

## L'ENTRETIEN

Le phalaenopsis a besoin d'un apport d'engrais adapté aux orchidées et qui sera distribué en même temps que l'eau d'arrosage.

Ne le rempotez pas dans un substrat classique pour plantes vertes. Et surtout, n'enterrez pas les racines, qui doivent rester apparentes et se dégager de leur contenant. Ce sont des racines aériennes qui captent l'humidité de l'air ambiant.

## L'ARROSAGE

La fréquence des arrosages dépend essentiellement de la nature du milieu de culture. Un à deux arrosages hebdomadaires suffisent. Privilégiez aussi une vaporisation des racines aériennes dans les pièces chaudes.



## OÙ LE PLACER ?

Dans les **grandes pièces** où le formaldéhyde est présent (pièces avec un parquet et des meubles anciens cirés très régulièrement). Certaines cires utilisées pour entretenir le bois contiennent parfois des solvants, tel le formaldéhyde.

## SES ATOUTS

Les jeunes sujets de *Philodendron selloum* sont composés de feuilles découpées aux longs pétioles disposés en rosette. Au fil du temps et surtout si on la laisse se développer, la plante peut devenir très large au fur et à mesure que les feuilles vieillissent.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : originaire des forêts tropicales humides du Brésil, cette plante herbacée a des besoins en température variant de 15 °C à 25 °C.

**LUMIÈRE** : avec ses besoins de 500 lux seulement, le philodendron arborescent se comporte bien dans des pièces sombres ou à une place assez éloignée de la fenêtre.

## L'ENTRETIEN

Du mois de mars jusqu'au mois de septembre, faites des apports d'engrais réguliers (engrais classique pour plantes vertes). Prévoyez toujours de quoi tuteurer votre philodendron.

## L'ARROSAGE

Étant donné son climat d'origine, ce philodendron a besoin d'une période de repos de végétation. Arrosez donc moins en hiver, de façon à laisser sécher le terreau sur la moitié de son épaisseur. En été, arrosez régulièrement pour maintenir le terreau légèrement humide.

# Philodendron arborescent

*Philodendron selloum*

Testé par la NASA pour absorber le **formaldéhyde**, ce philodendron ne s'est pas révélé très efficace. Il présente cependant un grand intérêt grâce à sa capacité à transpirer énormément, permettant ainsi l'augmentation de l'hygrométrie de l'air quand celle-ci est insuffisante.

## Conseils de culture

Ce philodendron peut supporter une luminosité faible mais, s'il n'a pas suffisamment de lumière, il développera de longs pétioles et s'étendra excessivement.



# Philodendron grimpant

*Philodendron scandens*

Une plante efficace est aussi une plante en bonne santé, et les sujets faciles à cultiver comme ce philodendron sont intéressants car on peut les maintenir en vie très longtemps. Mais ses performances épuratives sont faibles. Il absorbe un peu de formaldéhyde.

## Conseils de culture

Ce philodendron produira des feuilles plus grosses et des tiges plus épaisses si vous le faites grimper sur un tuteur en mousse. Habituez-vous à pincer souvent cette plante pour l'aider à s'étoffer.

### OÙ LE PLACER ?

Dans **toutes les pièces** de la maison où la luminosité est faible, mais il vaut mieux éviter de le mettre dans une chambre d'enfant car, comme toutes les Aracées, sa sève est **toxique** et provoque des brûlures douloureuses si elle est avalée.

### SES ATOUTS

Cette espèce de philodendron est une plante grimpante vigoureuse aux petites feuilles vert sombre en forme de cœur.

Les tiges, d'aspect fragile, sont cependant très robustes et, fixées sur des tuteurs, palissées sur des cloisons ou montées en suspension, peuvent se rassembler pour former une pyramide.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : des températures minimales de 15 °C et maximales de 25 °C, comme celles que l'on trouve en appartement, lui conviennent parfaitement.

**LUMIÈRE** : comme tous les philodendrons, *Philodendron scandens* n'a pas besoin de beaucoup de lumière. Les 300 lux qui lui sont nécessaires correspondent à une situation très ombragée, comme une pièce borgne ou un bureau calfeutré derrière des voilages.

### L'ENTRETIEN

Le philodendron est une plante facile à cultiver, même s'il craint une sécheresse totale. En situation sèche et chaude, les cochenilles farineuses pourront apparaître. Pour éviter cela, maintenez une atmosphère humide au niveau du feuillage en pulvérisant une eau non calcaire pour ne pas avoir à enlever les traces sur les feuilles.

### L'ARROSAGE

Des arrosages réguliers sont nécessaires, sans période de sécheresse importante. Laissez sécher seulement sur 2 centimètres le dessus du pot entre deux arrosages.

## OÙ LE PLACER ?

Plutôt dans une **salle de séjour** où l'on trouvera du formaldéhyde, surtout si toute la pièce est meublée avec du mobilier fabriqué en panneaux de particules, ou bien dans une **salle de bains** où l'humidité ambiante lui conviendra.

## SES ATOUTS

Le philodendron 'Red Emerald' est originaire des forêts équatoriales humides du Venezuela ou de la Colombie. Cette plante grimpante possède de grandes feuilles ovales en forme de flèche, vertes et luisantes sur le dessus et rougeâtres et mates sur le dessous.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : sa température de prédilection est comprise entre 15 °C et 25 °C.

**LUMIÈRE** : cette plante, avec 300 lux, n'est pas gourmande en lumière mais peut supporter une plus forte luminosité à condition de ne pas être exposée à un soleil trop direct.

## L'ENTRETIEN

Les philodendrons sont faciles à cultiver et sont des plantes idéales pour les débutants. Du printemps à la fin de l'été, faites des apports d'engrais dans l'eau d'arrosage, surtout si vous ne rempotez pas la plante dans l'année.

Pour repoter, attendez que les racines aient bien colonisé le pot. Utilisez un mélange de terreau pour plantes vertes et de tourbe. Pour les vieux sujets, surfez uniquement le dessus du pot avec un nouveau substrat.

## L'ARROSAGE

Comme il n'y a pratiquement pas de repos de végétation sous son climat d'origine, vous pouvez arroser le philodendron hiver comme été.

Entre deux arrosages, laissez toujours sécher le substrat sur 2 centimètres à la surface du pot. En revanche, si la plante est fixée sur un tuteur en mousse, vaporisez régulièrement ce dernier pour que les racines aériennes s'accrochent à la mousse humide.



# Philodendron rouge

ou philodendron roux  
*Philodendron erubescens*  
'Red Emerald'

De tous les philodendrons testés par la NASA, le philodendron 'Red Emerald' s'est révélé le plus efficace. C'est un très bon épurateur de formaldéhyde. Il est moins performant sur le trichloréthylène.

## Conseils de culture

**S**i votre pièce est dotée d'une forte hygrométrie, un oubli d'arrosage ne sera pas dramatique. En effet, les racines aériennes de ce philodendron vont absorber l'humidité ambiante.



## Phoenix roebelenii

ou palmier dattier du Laos  
*Phoenix roebelenii*

Le phoenix arrive en quatrième place (sur cinquante plantes testées) dans le palmarès des plantes capables d'absorber le formaldéhyde, d'après la NASA. Il est également efficace contre le xylène.

### Conseils de culture

Cette plante est idéale pour les vérandas ou les grands salons hauts de plafond et bien éclairés.

### OÙ LE PLACER ?

Dans la **salle de séjour** ou dans une **grande entrée** très lumineuse.

### SES ATOUTS

Le phoenix roebelenii est un palmier d'intérieur qui présente un ou deux troncs (stipes) plus ou moins grands et des palmes vert grisé brillant sur le dessus et vert mat sur le dessous. Très fines, ces palmes peuvent atteindre 1 mètre de longueur.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : placez ce palmier dans un endroit chaud où la température ne descend pas en dessous de 13 °C en hiver.

**LUMIÈRE** : le phoenix accepte volontiers le soleil direct mais s'accommode aussi d'une situation mi-ombragée, de 800 à 1 000 lux.

### L'ENTRETIEN

Pour le rempotage, utilisez un substrat aéré et riche en humus. Mais attendez que le pot soit entièrement colonisé par les racines pour repoter, sinon contentez-vous d'un surfaçage. Vous pouvez apporter à votre phoenix de l'engrais à tomates au printemps, il appréciera particulièrement.

La culture du phoenix est facile, mais soyez vigilant et surveillez de près les attaques d'araignées rouges dans les intérieurs chauffés et secs. Vaporisez régulièrement de l'eau sur le feuillage et les tiges pour prévenir ces attaques et éviter ainsi les traitements acaricides.

### L'ARROSAGE

Ce palmier cultivé en pot comme plante d'intérieur nécessite un arrosage très régulier et abondant, surtout en été. N'oubliez pas qu'il est originaire de zones inondables submergées tous les ans : les rives du Mékong, au Laos.



## OÙ LE PLACER ?

Dans une **entrée** dotée d'une grande cage d'escalier, s'il y reçoit suffisamment de lumière.

## SES ATOUTS

Ce conifère à croissance lente peut atteindre 30 mètres de haut dans l'île de Norfolk, au nord-ouest de la Nouvelle-Zélande, d'où il est originaire.

L'araucaria se présente comme un sapin aux rameaux horizontaux disposés en étoiles étagées.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : l'araucaria se contente de températures modérées, de 10 °C à 18 °C l'été et de 5 °C à 10 °C l'hiver.

**LUMIÈRE** : venu des forêts subtropicales d'Océanie, ce pin a besoin de 1 500 à 2 000 lux en intérieur, d'une lumière vive en hiver et indirecte en été ; ses besoins en lumière sont particulièrement importants quand il est à maturité.

## L'ENTRETIEN

Le pin de Norfolk est une plante facile à entretenir. En été, on peut l'installer à l'extérieur dans une zone ombragée mais sans courant d'air.

En hiver, si vous le rentrez au salon pour l'utiliser comme sapin de Noël, veillez à ne pas blesser les branches, et vaporisez régulièrement de l'eau sur le feuillage car il n'aime pas les atmosphères trop sèches.

## L'ARROSAGE

Été comme hiver, le terreau doit sécher en surface sur 2 centimètres entre deux arrosages. En hiver, veillez cependant à ne pas arroser en excès car cela pourrait provoquer une chute des aiguilles vertes.

# Pin de Norfolk

ou araucaria  
*Araucaria heterophylla*

Cette plante ne fait pas partie des plus performantes mais, facile à entretenir, elle résiste bien aux parasites et a un taux de transpiration élevé, donc bénéfique pour la qualité de l'air ambiant. Elle absorbe une petite quantité de formaldéhyde.

## Conseils de culture

Cette plante pousse très lentement et ne supporte pas que ses racines soient dérangées. Procédez à un surfaçage plutôt qu'à un rempotage.



# Plante araignée

ou chlorophytum, phalangère  
*Chlorophytum comosum*  
'Vittatum'

Parmi les toutes premières à être testées dans le programme Phytair, cette plante a montré sa capacité à absorber le toluène. Elle capte aussi le monoxyde de carbone, le benzène, le formaldéhyde et le xylène.

## Conseils de culture

Le manque d'eau va faire roussir le bout des feuilles, et elles s'enrouleront sur elles-mêmes. L'excès d'eau donnera à l'inverse une plante peu vigoureuse au feuillage terne. Cette plante se multiplie facilement en repiquant les stolons qui poussent sur les plantes adultes.

## OÙ LA PLACER ?

Dans une pièce où se trouve un chauffage d'appoint au gaz ou une salle de bains équipée d'un chauffe-eau. Cette plante peut aussi égayer une chambre d'enfant dans laquelle elle absorbera le formaldéhyde. Elle est idéale pour leur donner le goût du jardinage d'intérieur.

## SES ATOUTS

Le chlorophytum est surtout connu sous le nom de plante araignée en raison de ses longs stolons blancs raides et arqués porteurs de petites fleurs étoilées ou de ses feuilles longues et étroites.

L'espèce *comosum* est originaire d'Afrique du Sud. Moins connue sous le nom de phalangère ou de phalangium, elle est l'une des plantes d'intérieur les plus courantes et les plus appréciées.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE :** la température du lieu de vie de la plante araignée peut descendre jusqu'à 8 °C en hiver. Mais, en été, le chlorophytum n'aime pas les trop fortes chaleurs et se contente idéalement de 18 °C.

**LUMIÈRE :** avec ses besoins en lumière de 600 lux, la plante araignée demande une lumière vive mais sans soleil direct.

## L'ENTRETIEN

Natif des forêts tropicales d'Afrique du Sud, le chlorophytum est habitué à une alternance de saisons sèches et pluvieuses dans son habitat naturel. Ses grosses racines lui servent à emmagasiner l'eau. N'hésitez pas à lui accorder une période de repos de végétation en hiver et repotez-le juste avant le printemps dans un terreau classique pour plantes vertes.

## L'ARROSAGE

En hiver, arrosez modérément en laissant sécher le terreau entre deux arrosages et, en été, soyez plus généreux en eau surtout s'il fait chaud.



## OÙ LE PLACER ?

Dans **toutes les pièces** de la maison, au moment de Noël. À cette période, on reste confiné à l'intérieur et on aère peu car il fait froid. Le poinsettia contribuera à diminuer la concentration de certains composés organiques volatils emprisonnés dans la maison du fait du manque d'aération.

## SES ATOUTS

Il est fréquent de rencontrer cette plante pendant les fêtes de fin d'année. Ses magnifiques bractées rouge vif mais aussi rose saumon ou blanches décorent volontiers nos maisons à cette période.

Une légende raconte qu'une petite Mexicaine qui n'avait rien à apporter comme cadeau à la crèche, le jour de Noël, cueillit la branche d'un arbuste poussant au bord d'un chemin et, le temps du trajet, cette branche devint toute rouge, pour la plus grande fierté de la jeune fille.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : le poinsettia s'épanouit à une température comprise entre 16 °C et 18 °C. Les expositions trop chaudes ralentissent sa croissance. Si des feuilles non flétries tombent, c'est que la température est trop basse.

**LUMIÈRE** : le poinsettia a besoin de beaucoup de lumière pour conserver ses belles couleurs. Mais c'est une plante saisonnière que l'on trouve surtout en hiver, aussi, pour lui assurer les 2 000 lux qui lui sont nécessaires, il faut le rapprocher le plus possible d'une fenêtre.

## L'ENTRETIEN

Poursuivre la culture du poinsettia après sa floraison est chose possible, mais c'est plutôt une plante éphémère que l'on achète à Noël et que l'on jette ensuite. Il est en effet très difficile de redonner leurs couleurs aux bractées qui entourent les minuscules fleurs, après la floraison.

## L'ARROSAGE

Arrosez régulièrement et modérément pour maintenir le terreau légèrement humide mais sans excès d'eau.



# Poinsettia

ou étoile de Noël

*Euphorbia pulcherrima*

Le poinsettia a été testé par la NASA pour absorber le **formaldéhyde**. Il n'a pas donné les meilleures performances en la matière mais en absorbe tout de même une certaine quantité.

## Conseils de culture

**S**i vous voulez conserver votre poinsettia pour en faire un petit arbuste, il faut surveiller de près les attaques possibles de mouches blanches. Vous reconnaîtrez ces petits insectes blancs en les voyant s'envoler quand vous vous approchez de la plante. Dans ce cas, évitez les traitements phytosanitaires, mauvais pour votre santé, et jetez plutôt la plante car elle risque de contaminer ses voisins.



# Pothos

ou arum grimpant,  
lierre du diable  
*Scindapsus aureus*

Testé par le CSTB de Nantes et la faculté de pharmacie de Lille, le pothos a montré sa capacité à absorber le **monoxyde de carbone**, mais il est aussi efficace pour capter le **toluène**, le **benzène** et l'**hexane** (testé en Australie) ainsi que le **formaldéhyde** (testé par la NASA).

## Conseils de culture

**N**e laissez pas les cochenilles farineuses envahir votre pothos. En l'achetant, vérifiez toujours à choisir une plante parfaitement saine : vous augmenterez vos chances de la garder longtemps si elle n'a pas de parasites.

## OÙ LE PLACER ?

Dans votre **atelier** de bricolage ou dans toute pièce de la maison sauf la chambre d'enfant, car cette plante appartient à la famille des Aracées et sa sève peut être **irritante** pour la peau.

## SES ATOUTS

Cette plante aérienne originaire des forêts équatoriales d'Asie du Sud-Est ou de Chine pousse très bien dans nos maisons. On la retrouve sous différentes formes : en suspension, tuteurée sur tuteur en mousse ou palissée pour faire une cloison végétale.

Le feuillage du scindapsus peut être panaché vert et jaune pour le plus courant, vert et blanc ou encore uni, vert pomme.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : une température entre 15 °C et 25 °C lui convient bien. Le pothos peut cependant apprécier une température un peu plus basse pendant une période de repos hivernal (pas moins de 14 °C).

**LUMIÈRE** : s'il a besoin de 600 lux, ce qui correspond à un emplacement mi-ombragé où la lumière est plus diffuse, le pothos supporte cependant un emplacement près d'une fenêtre (mais attention, pas de soleil direct !) où ses couleurs prennent tout leur éclat.

## L'ENTRETIEN

Le pothos est une plante très facile à cultiver chez soi ou au bureau. Il se multiplie très facilement, c'est pourquoi on le retrouve dans beaucoup de maisons et de lieux publics.

Vous pouvez le repoter chaque printemps dans un terreau ordinaire additionné de sable pour favoriser un bon drainage.

Taillez-le régulièrement en rabattant les longues lianes qui se dégarnissent à sa base pour le rajeunir. Vous pouvez repiquer au pied les boutures ainsi formées pour étoffer votre plante.

## L'ARROSAGE

Le scindapsus peut supporter des périodes de sécheresse mais pas trop prolongées. Cela permettra à ses racines de s'aérer pour laisser passer plus facilement l'air et assurer ainsi un contact avec les micro-organismes du sol, qui participent également à l'élimination des polluants.



## OÙ LE PLACER ?

Dans une grande **cuisine**, en prévoyant une place pour une plante de grande taille. C'est en effet dans cette pièce que l'on rencontrera le plus souvent de l'ammoniac (émanant de certains produits d'entretien).

## SES ATOUTS

Ce palmier qui ressemble à un bambou porte des feuilles vert foncé en forme d'éventail. Ces feuilles sont découpées en segments minces, droits et crantés à leur extrémité. Les tiges non ramifiées sont regroupées en touffes et recouvertes d'une sorte d'écorce brun foncé, fibreuse et coriace.

Répandu dans le sud de la Chine et en Asie, il vit dans des régions boisées aux pluies abondantes.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : entre 7 °C et 25 °C, elle est idéale pour le rhapsis.

**LUMIÈRE** : la plante se contentera de 400 à 600 lux, sans soleil direct sinon ses feuilles perdent leur couleur vert foncé.

## L'ENTRETIEN

Le rhapsis apprécie un emplacement chaud, un peu à l'ombre, et un pot suffisamment grand pour accueillir rapidement les autres troncs. Dans le cas contraire, si les tiges débordent du pot, rempotez-le dès le printemps dans un mélange très nourrissant.

Faites également des apports d'engrais pour plantes vertes, au printemps et en été.

## L'ARROSAGE

Il doit être abondant en été et plus réduit en hiver. Le rhapsis s'adapte très bien à l'hydroculture.

# Rhapsis

(palmier)

*Rhapsis excelsa*

Voici une plante intéressante en particulier pour absorber l'ammoniac, puisqu'elle arrive en première position au palmarès des plantes efficaces pour capter ce produit, d'après les études de la NASA. Elle a aussi montré sa capacité à absorber le formaldéhyde et le xylène.

## Conseils de culture

**E**n hiver, si vous en avez la possibilité, faites hiverner votre plante dans une pièce plus fraîche (15 °C environ). Cela lui permettra de se mettre en repos de végétation et ainsi de mieux redémarrer au printemps.



# Sansevière

ou langue de belle-mère  
*Sansevieria trifasciata*

Trichloréthylène, benzène, toluène, xylène et formaldéhyde sont les polluants que peut absorber la sansevière. Elle ne se place pas parmi les plantes les plus performantes contre aucun d'eux en particulier, mais vous en augmenterez l'efficacité si vous disposez plusieurs sujets.

## Conseils de culture

Il ne faut pas casser ni couper le sommet pointu des feuilles de la plante car vous risquez d'arrêter sa croissance. Si vous modérez bien les arrosages, sans mouiller le collet de la plante, celle-ci se portera à merveille.

### OÙ LA PLACER ?

Dans **toutes les pièces** de la maison aux endroits un peu sombres, par groupe de trois sujets.

### SES ATOUTS

Originnaire d'Éthiopie, cette plante filiforme revient à la mode depuis l'utilisation des pots décoratifs assez hauts et étroits, qui la mettent bien en valeur. Ses longues feuilles charnues et pointues regroupées en touffe se colorent de jaune, de vert et de blanc. Elles peuvent mesurer jusqu'à 80 centimètres de hauteur, voire 1 mètre.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : *Sansevieria trifasciata* accepte des températures comprises entre 12 °C et 30 °C, mais se plaît bien entre 18 °C et 20 °C.

**LUMIÈRE** : malgré son climat d'origine (tropical sec), cette plante herbacée pousse sous d'autres végétaux, ce qui explique ses besoins en luminosité peu élevés, de l'ordre de 300 lux.

### L'ENTRETIEN

De mars à septembre, si vous souhaitez avoir de beaux sujets bien vigoureux qui fournissent de nouvelles feuilles, apportez à l'eau d'arrosage un engrais pour plantes vertes. La sansevière n'est cependant pas une plante qui nécessite beaucoup de soins. Même si vous n'avez pas la main verte, vous n'aurez pas de difficultés à l'entretenir.

### L'ARROSAGE

Arrosez-la avec modération, sinon vous risquez de faire pourrir les feuilles. Laissez bien sécher le substrat entre deux arrosages, surtout en hiver, si les températures diminuent.



## OÙ LE PLACER ?

Dans une **chambre**, un **bureau**, une **salle de séjour** ou une **salle de bains** assez lumineuse.

## SES ATOUTS

Le spathiphyllum est une plante buissonnante de taille moyenne qui présente un grand intérêt, à la fois pour son aspect décoratif et sa facilité d'entretien, mais surtout pour sa grande capacité à filtrer l'air. Cette plante, qui pousse naturellement sous les arbres des forêts tropicales humides d'Amérique centrale, a de larges feuilles vert foncé, pointues et luisantes qui laissent apparaître de nombreuses inflorescences blanches de forme originale.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : l'idéal est de maintenir une température entre 18 °C et 22 °C toute l'année.

**LUMIÈRE** : le spathiphyllum se contente de 300 à 500 lux suivant les variétés.

## L'ENTRETIEN

Comme la plupart des Aracées, le spathiphyllum aime les sols chauds et ombragés des forêts tropicales. Ainsi, il est bien adapté aux lumières faibles et aux températures ambiantes confortables de la plupart de nos maisons. Ajoutez à ces conditions une forte hygrométrie, comme celle que l'on trouve dans les salles de bains, et il se portera à merveille.

Apportez un engrais « spécial plantes fleuries » riche en potassium (K) et approchez-le de la lumière si vous voulez le voir fleurir à nouveau.

Nettoyez régulièrement les feuilles avec un chiffon doux légèrement humide si la plante est trop poussiéreuse.

## L'ARROSAGE

Maintenez le substrat légèrement humide mais sans jamais laisser d'eau dans la soucoupe.

# Spathiphyllum

ou fleur de lune, lis de la paix  
*Spathiphyllum*

Certains mastics, colles, peintures ou vernis utilisés pour l'aménagement intérieur dégagent des **composés organiques volatils**, absorbés par le spathiphyllum. En effet, du benzène au formaldéhyde en passant par l'ammoniac, le xylène ou le trichloréthylène, rien ne lui résiste.

## Conseils de culture

Le spathiphyllum n'aime pas beaucoup les rempotages et met parfois plusieurs mois avant de s'en remettre. Privilégiez plutôt une fertilisation régulière du printemps à l'automne.



# Syngonium

ou patte d'oie  
*Syngonium podophyllum*

Cette plante offre des performances peu remarquables sur le formaldéhyde, mais son intérêt épuratif n'est toutefois pas négligeable, notamment sur le xylène.

## Conseils de culture

**B**assinez fréquemment le feuillage pour éviter les attaques d'acariens et surveillez régulièrement l'intérieur de la touffe ou le dessous des feuilles pour vérifier toute apparition de cochenilles farineuses car ces deux parasites affectionnent le syngonium. Les variétés aux feuilles panachées demandent plus de lumière que celles aux feuilles de couleur unie.

### OÙ LE PLACER ?

Dans tous les ateliers d'arts plastiques, où l'on trouve des solvants contenant du xylène, mais aussi dans des lieux comme les écoles, où les feutres et les marqueurs sont présents en grand nombre.

### SES ATOUTS

Originnaire d'Amérique centrale, cette plante grimpante est dotée d'un feuillage en forme de cœur qui se décline du vert anis uniforme au vert plus ou moins panaché de blanc.

### SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : des températures comprises entre 12 °C et 25 °C conviennent au syngonium.

**LUMIÈRE** : la plante aime la lumière, mais pas le soleil direct, et se contente de 600 à 800 lux environ.

### L'ENTRETIEN

Cette plante très robuste ne présente aucune difficulté d'entretien, si ce n'est celle de devoir maintenir son port initial soit en la faisant grimper autour d'un tuteur soit en la laissant retomber, une fois posée sur une sellette, par exemple. On peut aussi la garder en touffe comme une boule si on taille sévèrement les tiges régulièrement les unes après les autres au premier nœud à partir de leur base.

Au printemps et en été, faites un apport d'engrais ordinaire pour plantes vertes tous les quinze jours.

### L'ARROSAGE

Il doit être modéré, en humidifiant bien la motte mais en laissant sécher la terre entre les arrosages.



## OÙ LA PLACER ?

Dans **toutes les pièces** de la maison mais plus particulièrement dans les **chambres d'enfants** car c'est une plante qui ne présente aucun danger.

## SES ATOUTS

Cette plante aérienne des forêts tropicales humides des Caraïbes ou d'Amérique centrale peut grimper sur un support ou faire une très jolie suspension.

## SES BESOINS

**TEMPÉRATURE** : la vigne d'appartement se plaît entre 15 °C et 25 °C.

**LUMIÈRE** : avec ses besoins à 600 lux, la plante aime être exposée à la lumière mais sans soleil direct.

## L'ENTRETIEN

Prévoyez un engrais dans l'eau d'arrosage (engrais pour plantes vertes classique) tous les quinze jours. Pincez la plante assez régulièrement (c'est-à-dire supprimez les jeunes pousses) et enlevez les tiges dégarnies au printemps. Vous pouvez faire grimper cette plante sur une forme conique en la fixant à des tuteurs de forme adaptée ou, pour obtenir une cloison végétale dépolluante, maintenir les lianes qui poussent rapidement sur un claustra.

## L'ARROSAGE

Il faut arroser selon les besoins de la plante mais sans excès sinon les feuilles deviennent ternes. La plante ne doit cependant pas souffrir d'un manque d'eau car les feuilles se dessèchent alors très vite.

# Vigne d'appartement

ou vigne royale  
*Cissus rhombifolia*

La vigne d'appartement n'est certes pas parmi les plantes les plus efficaces testées par la NASA, mais elle présente une certaine utilité contre le formaldéhyde.

## Conseils de culture

La vigne d'appartement est assez sensible à l'oïdium, un champignon qui se reconnaît à l'apparition d'un enduit farineux sur le dessus des jeunes feuilles. Les parties qui sont touchées vont alors se dessécher puis tomber. Plutôt que de vous précipiter sur un produit de traitement, éliminez les parties malades dès qu'elles apparaissent. Les cochenilles farineuses affectionnent aussi particulièrement cette plante.

# Capacités des plantes à absorber les polluants de l'air intérieur

Sources : Wolverton / NASA et Phytair

	Benzène*	Trichloréthylène*	Xylène*	Formaldéhyde*	Ammoniac*	Toluène*	Monoxyde de carbone*	Pouvoir dépolluant**	Besoins en lux
<i>Aglaonema commutatum</i> 'Silver Queen' Aglaonema	★			★★				★★	300
<i>Anthurium andreanum</i> Anthurium			★★	★	★★★			★★★	1200
<i>Araucaria heterophylla</i> Pin de Norfolk				★				★	1500
<i>Begonia x hemialis</i> Bégonia				★				★	1000
<i>Chamaedorea elegans</i> Palmier nain			★★	★★★	★★			★★★	600
<i>Chamaedorea seifrizii</i> Palmier bambou	★★	★★	★	★★★				★★★	600
<i>Chlorophytum comosum</i> 'Vittatum' Plante araignée	★★★		★★	★★		★★★	★★★	★★★	600
<i>Chrysalidocarpus lutescens</i> Aréca			★★★	★★				★★★	800
<i>Chrysanthemum x morifolium</i> Chrysanthème	★★★			★★★	★★			★★★	2000
<i>Cissis rhombifolia</i> Vigne d'appartement				★				★	600
<i>Codiaeum variegatum</i> Croton				★				★	1000
<i>Cyclamen persicum</i> Cyclamen de Perse			★	★				★	1000
<i>Dracaena deremensis</i> 'Janet Craig' Dracaena 'Janet Craig'	★	★★	★	★★★				★★★	400
<i>Dracaena deremensis</i> 'Warneckii' Dracaena 'Warneckii'	★★	★	★★	★★				★★	500
<i>Dracaena fragrans</i> 'Mossangeana' Dracaena fragrant		★	★★	★★				★★	500
<i>Dracaena marginata</i> Dracaena marginé	★★	★★★	★★★	★★		★★★	★★★	★★★	500

\* : Le nombre d'étoiles indique la capacité plus ou moins élevée de la plante à absorber tel ou tel polluant.

\*\* : Le nombre d'étoiles indique le pouvoir dépolluant global de la plante.

	Benzène*	Trichloréthylène*	Xylène*	Formaldéhyde*	Ammoniac*	Toluène*	Monoxyde de carbone*	Pouvoir dépolluant**	Besoins en lux
<i>Euphorbia pulcherrima</i> Poinsettia				★				★	2000
<i>Ficus alii</i> Figuier à feuilles de sabre	★	★	★	★★		★		★★	400
<i>Ficus benjamina</i> Figuier pleureur			★★	★★	★			★★	1000
<i>Ficus elastica</i> 'Decora' Ficus elastica				★★				★★	400
<i>Gerbera jamesonii</i> Gerbera	★★★	★★★		★★★		★		★★★	2000
<i>Hedera helix</i> Lierre	★	★	★	★★★		★		★★★	800
<i>Howea forsteriana</i> Kentia	★							★	800
<i>Maranta leuconeura</i> Maranta				★				★	600
<i>Nephrolepis exaltata</i> 'Bostoniensis' Fougère de Boston			★★★	★★★				★★★	800
<i>Phalaenopsis</i> Phalaenopsis				★				★	800
<i>Philodendron erubescens</i> 'Red Emerald' Philodendron rouge		★		★★★				★★★	300
<i>Philodendron scandens</i> Philodendron grimpant				★				★	300
<i>Philodendron selloum</i> Philodendron arborescent				★				★	500
<i>Phoenix roebelinii</i> Phoenix roebelenii			★★★	★★★				★★★	800
<i>Rhapis excelsa</i> Rhapis			★	★★	★★★			★★★	400
<i>Rhododendron indicum</i> Azalée de l'Inde			★★	★★	★★			★★	2000
<i>Sanseveria trifasciata</i> Sansevière	★	★	★	★		★		★	300
<i>Schefflera actinophylla</i> Arbre pieuvre	★		★★					★★	500
<i>Scindapsus aureus</i> Pothos	★★★			★		★★★	★★★	★★★	600
<i>Spathiphyllum</i> Spathiphyllum	★★	★★★	★★	★★	★★			★★★	300
<i>Syngonium podophyllum</i> Syngonium			★★	★				★★	600

En outre, *Cereus peruvianus*, le cactus colonnaire, a révélé des capacités à absorber les ondes électromagnétiques.

## Bibliographie

- **Définition d'une méthodologie d'évaluation des procédés d'élimination des composés organiques volatils de l'air intérieur**, de Gaëlle Bulleau, thèse de doctorat de l'université de Nantes, 2004.
  - **Ces Maladies créées par l'homme**, du Pr Dominique Belpomme, Albin Michel, 2004.
  - **La France toxique**, d'André Aschieri, éditions La Découverte, 1999.
  - **Le Guide de l'habitat sain**, des Drs Suzanne et Pierre Déoux, Medieco éditions, 2004.
  - **L'Habitat écologique, quels matériaux choisir ?**, de F. Kur, Terre vivante, 1998.
  - **Nos Maisons nous empoisonnent**, de Georges Méar, Terre vivante, 2005.
  - **Des Plantes d'appartement qui purifient l'air intérieur ! Mythe ou réalité ?**, de Lorraine Longuetaud, thèse d'État de doctorat en pharmacie de la faculté de pharmacie de Nancy, 2005.
  - **La Pollution intérieure des bâtiments, la connaître pour la prévenir**, Drs S. Déoux et D. Coste, éditions Weka, 2002.
  - **Prévention sanitaire et construction**, les Cahiers de la qualité de l'air intérieur, Europe et Environnement, Pleins Titres édition, 2005.
  - **Santé et pollution de l'air**, de Jean Martin et Lucien-Yves Maystre, Presses polytechniques romandes, 1998.
  - **Techniguide des plantes d'appartement**, de J.-C. Beunas, Nathan, 2000.
- Ouvrages de Bill Wolverton, non traduits en français à ce jour :
- **Eco friendly house plants**, éditions Weidentfeld et Nicolson Ltd Londres ;
  - **Growing clean water**, WES, Inc., 2001 ;
  - **How to grow a fresh air**, éditions Pingouin Books, 1997.

## Carnet d'adresses Internet

### Sites internet de référence

- **www.wolvertonenvironmental.com/air.htm** : site de George Wolverton, scientifique américain qui a étudié l'épuration de l'air intérieur par les plantes à la demande de la NASA.
- **www.plants-for-people.org** : site visant à diffuser des informations sur les bénéfices apportés par les plantes dans l'environnement du travail.
- **www.plantairpur** : site de Plant'airpur, association pour la promotion de l'utilisation des plantes dans la vie quotidienne.
- **www.inies.fr** : site d'information sur l'impact environnemental et sanitaire ; base de données qui répertorie les matériaux répondant aux normes de haute qualité environnementale.
- **www.rsein.ineris.fr** : site du Réseau recherche santé environnement intérieur.
- **www.citepa.org** : site du Centre interprofessionnel technique d'étude de la pollution atmosphérique.
- **www.airparif.asso.fr** : fournit des données nationales sur la qualité de l'air en France.
- **www.ecologie.gouv.fr/MG/pdf/PNSE\_Rapport.pdf** : site du Plan national santé environnement 2004-2008 (PNSE).
- **www.who.int** : site de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).
- **www.sante.gouv.fr** : site du Conseil supérieur d'hygiène publique en France.
- **www.air-interieur.org** : site de l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI).
- **www.medieco.info** : site de Suzanne et de Pierre Déoux, donnant des informations sur l'habitat sain.
- **www.cstb.fr** : site du Centre scientifique des techniques du bâtiment (CSTB).
- **www.ctba.fr** : le Centre technique du bois et de l'ameublement (CTBA) diffuse la liste des entreprises et des sociétés de services certifiées NF (norme française) dans le domaine du bâtiment, du bois et de l'ameublement-décoration.
- **www.jardin-bio.com** : site donnant des informations sur la lutte biologique.
- **www.afnor.fr** : site de l'Association française de normalisation placée sous la tutelle du ministère de l'Industrie.

### Sites d'information sur l'habitat et les matériaux écologiques

- **www.ecohabitat.fr**
- **www.domus-materiaux.fr**
- **www.terrevivante.org**
- **http://biologie.habitat.free.fr**
- **www.qem.fr**

# Index

Les chiffres en gras renvoient aux pages où les plantes font l'objet d'une fiche.

## A

Acariens dans la maison 15  
Acétaldéhyde 15  
Acétone 61  
Acides nitriques 27  
Acides organiques 16  
Aération 15, 25, 54  
Aérosols d'ambiance 17  
AFNOR, certification 14  
Aglaonema 62, 68, 72, **84**, 122  
*Aglaonema commutatum*  
'Silver Queen' **84**, 122  
Alcanes 16  
Alcènes 16  
Alcools 16, 17  
Aldéhydes 15, 16  
Aldrine 15  
Allergènes 15, 31, 67  
Allergies 23, 24, 54, 65, 68, 72, 98, 100  
Amiante 20, 23  
Ammoniac 27, 28, 48, 59, 61, 77, 122, 123  
Ammonium 61  
Animaux familiers 15, 67  
Anthurium 48, 63, 64, 68, 77, **85**, 122  
*Anthurium andreanum* **85**, 122  
Antiparasitaires 20  
Araucaria **113**  
*Araucaria heterophylla* **113**, 122  
Arbre de la félicité **95**  
Arbre ombrelle **86**  
Arbre pieuvre 56, **86**, 123  
Aréca 55, 63, 69, 81, **87**, 122  
Arrosage 41, 42, 43  
Arsenic 61  
Arum grim pant **116**  
Aspirateur 28  
Assouplissants 74  
Atelier 78-81  
Azalée de l'Inde 42, 77, **88**, 123

## B

BAC, projet (Biodépollution des atmosphères confinées) 9  
Bacs à réserve d'eau 43  
Bactéries symbiotiques 35  
Bâtiment 14, 21, 27

BBP (butylbenzylphthalate) 20  
Beauté voir cosmétiques, savons, shampoings  
Bébé voir enfants, grossesse, puériculture  
Bégonia 68, **89**, 122  
*Begonia x hiemalis* **89**, 122  
*Begonia x semperflorens* **89**  
Benzène 15, 16, 17, 20, 24, 49, 56, 61, 62, 69, 73, 77, 81, 122, 123  
Biocides 17, 20  
Bioépuration 36-38  
Biofiltre 8  
Biologique, lutte 30  
Bois aggloméré 18, 51, 70  
Bois, traitement du 14, 17, 18, 20, 24  
Bricolage 78-79  
Bureau 60-64  
Butanol 16

## C

Cactus colonnaire 49, 62, **90**  
Cadmium 61  
Calfatage siliconé 18  
Cancers voir produits cancérigènes  
Caoutchouc (plante) **98**  
Carburants 17  
Carrelages 21, 47, 53, 54, 66  
CE, marquage 18  
*Cereus peruvianus* 49, 62, **90**  
Certifications 14  
Cétones 16  
*Chamaedorea elegans* 63, 106, **107**, 122  
*Chamaedorea seifrizii* 63, 73, 77, **106**, 122  
Chambres 65-73  
Champignons 31  
Chaudière 18, 21, 26, 78  
Chauffage, appareils de 14, 19, 22, 26, 28, 64, 67, 77, 78, 81  
Chauffe-eau 19, 74, 77  
Cheminée 19, 21, 26, 28, 52, 53, 64  
Chlorophytum 10, 43, 49, 57, 63, 64, 68, 81, **114**  
*Chlorophytum comosum* 'Vittatum' **114**, 122  
Chlorure de vinyle monomère 24  
*Chrysalidocarpus lutescens* 81, **87**, 122

Chrysanthème 48, 57, 80, **91**, 122  
*Chrysanthemum x morifolium* **91**, 122  
Cierge du Pérou **90**  
Cigarette, fumée de 17, 18, 19, 61, 64, 67, 73, 80  
Cires 53, 61, 70  
*Cissus rhombifolia* 43, 80, **121**, 122  
Climat 39  
*Codiaeum variegatum* **92**, 122  
Colles 14, 16, 17, 18, 46, 66, 70, 79  
Composés organiques volatils (COV) 15, 16-18, 23, 27, 63  
Construction 14, 21, 27  
Contreplaqués 14, 16  
Cosmétiques 17, 18  
Croton 50, 76, 77, **92**, 122  
Cuisine 46-50  
Cuisinière voir cuisson (appareils de)  
Cuisson, appareils de 14, 19, 21, 49  
Culture, conseils généraux de 30, 39-43  
Cyanure d'hydrogène 61  
Cyclamen de Perse 42, 43, 68, **93**, 122  
*Cyclamen persicum* **93**, 122  
Cycloalcanes 16

## D

DBP (dibutylphthalate) 20  
DDT 20, 61  
Dégrossants pour métaux 17, 81  
DEHP (diéthylhexylphthalate) 15, 19  
*Dendranthema x grandiflorum* **91**  
Dépollution par les plantes 11, 36-38, 44-81, 122, 123  
Dépoussiérants 27, 71  
Désinfectants 20, 75  
Désodorisants 17, 28, 53, 75  
Détergents 17, 74, 75  
Dichlorvos 15  
DIDP (disiodécylphthalate) 20  
Dieffenbachia 68  
Dieldrine 15  
DINP (diisononylphthalate) 19  
Dioxyde d'azote 15, 27  
*Dracaena deremensis*  
'Janet Craig' **94**, 122  
*Dracaena deremensis*  
'Warneckii' **97**, 122  
*Dracaena fragrans*  
'Massangeana' **95**, 122  
*Dracaena fragrans* 57, 63, **95**, 122

# Index

- Dracaena 'Janet Craig' 50, 57, 63, 69, 72, **94**, 122  
*Dracaena marginata* 10, **96**, 122  
Dracaena marginé 50, 55, 57, 63, 69, **96**, 122  
Dracaena 'Warneckii' 50, 63, 69, 73, **97**, 122  
Dragonnier **95**  
Dypsis **87**
- E**crans vidéo 22  
Électromagnétiques, champs et ondes 15, 22, 47, 49, 52, 61, 62, 67  
Électroménagers, appareils 21, 22, 47, 74  
Emballages 47  
Encens 54  
Encres 17, 61, 64  
Endotoxines 15  
Enfants 28, 47  
  chambre d' 65-69  
  voir aussi jouets, puériculture, sécurité  
Essence 17  
  de térébenthine 17, 28  
Esters 16  
Éthers de glycol 15, 16, 18, 24  
Étoile de Noël **115**  
*Euphorbia pulcherrima* **115**, 123
- F**aux plafond 21  
Fenêtres 65, 71, 73  
Feuilles des plantes 34  
Feutres 69  
Fibres céramiques réfractaires 21, 23  
Fibres minérales artificielles 21  
Ficus 55  
*Ficus alii* **99**, 123  
*Ficus benjamina* 42, 49, 63, 72, **100**, 123  
*Ficus elastica* **98**, 123  
*Ficus elastica* 'Decorata' 63, **98**, 123  
Figuier à feuilles de sabre **99**, 123  
Figuier pleureur 42, 49, 72, **100**, 123  
Flamant-rose **85**  
Fleur de lune **119**  
Fongicides 17, 18  
Formaldéhyde 10, 15, 18, 20, 24, 27, 38, 46, 48, 49, 55, 61, 63, 68, 69, 72, 76, 77, 80, 122, 123  
Fougère de Boston 43, 63, 68, 76, **101**, 123
- Fours 21  
  à micro-ondes 22  
Furannes 16
- G**arage 53, 67, 71  
Gaz carbonique, plantes et 29  
Gaz d'échappement 19  
  voir aussi garage  
Gazinière voir cuisson (appareils de)  
Géobiologie 62  
Gerbera 48, 57, 80, **102**, 123  
*Gerbera jamesonii* **102**, 123  
Glycols 16  
Grossesse 20, 24, 65
- H**edera helix 63, 81, **104**, 123  
Herbicides 18  
Hexane 16, 103, 116  
Hotte de cuisine 47  
*Howea forsteriana* **103**, 123  
HQE (certification haute qualité environnementale) 14  
Huiles essentielles 54  
Humidificateurs 23  
Humidité 27, 31  
Hydrocarbures 16  
Hydroculture 43, 73  
Hygrométrie 37, 73, 105, 109, 113
- I**mprimantes 61, 64  
Insectes parasites 30  
Insecticides 14, 17, 20  
  lutte biologique 30  
Isolation, matériaux d' 15, 16, 17, 18, 21, 23, 71
- J**ardinage voir biocides, fongicides, herbicides, insecticides, pesticides, produits phytosanitaires  
Jouets 20
- K**entia 59, 81, **103**, 123  
Kyoto, protocole de 8
- L**aine de roche 18, 21, 23  
Laine de verre 18, 21, 23  
Laitier (sous-produit métallurgique) 23  
Lampe halogène 61, 64  
Langue de belle-mère **118**
- Langue-de-bœuf **85**  
Laques (peintures) 18  
Lave-linge 74  
Lessives 74, 75  
Lierre 81, **104**, 123  
Lierre anglais **104**  
Lierre du diable **116**  
Lindane 20  
Linoléum 47, 66  
Lis de la paix **119**  
Lumière, besoin des plantes en 40, 41  
Lutte biologique 30
- M**achine à laver 74  
Maladies voir produits cancérigènes, santé  
Maranta **105**, 123  
*Maranta leuconeura* **105**, 123  
Marguerite d'automne **91**  
Matériaux de construction 14, 16, 21  
  écologiques 14, 21, 54  
  voir aussi isolation, revêtements de sol  
Matières plastiques 17  
Mercure 61  
Mesure de la pollution 51  
Mobilier 46, 51, 60, 65, 70, 74  
Moisissures 20, 27, 31, 66, 68  
Monoxyde de carbone 10, 15, 19, 49, 57, 61, 64, 67, 81, 122, 123  
Moquettes 17, 18, 28, 55, 66, 70  
Mousses d'ameublement 17
- N**éphrolépis 43, 63, 68, 76, **101**  
*Nephrolepis exaltata* 'Bostoniensis' **101**, 123  
Nettoyage à sec 18, 54, 71  
NF, norme 25
- O**bservatoire de la qualité de l'air intérieur 10  
Octane 16  
Orchidée papillon **108**  
Ordinateur 61, 64
- P**almier bambou 73, 77, **106**, 122  
Palmier d'Arc **87**  
Palmier dattier du Laos 55, **112**  
Palmier nain **107**, 122  
Panneaux de bois 18

# Index

- Panneaux de particules 46, 51, 70, 74  
Papiers peints 18  
Parasites des plantes 30  
Parfums d'ambiance voir désodorisants, parfums de synthèse  
Parfums de synthèse 75, 77  
Parquets 18, 52, 53, 59  
Patte d'oie **120**  
PCP (pentachlorophénol) 17, 20, 24  
Peintures 14, 16, 17, 18, 51, 65, 71, 78, 81  
Pesticides 15, 17, 20, 81  
voir aussi insecticides  
Petit palmier des montagnes **107**  
Phalaenopsis **108**, 123  
Phalangère **114**  
Philodendron arborescent 55, **109**, 123  
*Philodendron erubescens*  
'Red Emerald' 63, **111**, 123  
Philodendron grim pant **110**, 123  
Philodendron rouge **111**, 123  
Philodendron roux **111**  
*Philodendron scandens* **110**, 123  
*Philodendron selloum* 55, **109**, 123  
Philodendrons 68  
*Phoenix roebelenii* 55, 63, **112**, 123  
Photosynthèse 35, 37  
Phtalates 15, 19, 24, 27  
Phytair, programme 10  
Phytoremédiation 37  
Pin de Norfolk **113**, 122  
Plan national santé  
environnement 14, 25  
Plant'Air pur, association 10  
Plante araignée 43, 49, 57, 68, **114**, 122  
Plante-qui-prie **105**  
Plante-religieuse **105**  
Plantes  
action contre les polluants 11, 36-38, 44-81  
conseils de culture 30, 39-43  
et bien-être 55, 77  
physiologie des 34-35  
pollutions produites par les 29-31  
toxiques 68, 100, 111  
voir aussi feuilles, parasites, racines  
Plastifiants 15, 19  
Plomb 15, 61  
Poêle à bois 52, 64  
Poinsettia 56, 68, **115**, 123  
Pollen 31, 68, 72  
Polluants 14-22, 61, 122, 123  
Portes 65  
Pothos 8, 49, 57, 59, 64, 68, **116**, 123  
Pots 42  
Poussière 29, 31, 64  
Prévention des pollutions 19, 21, 24, 25-28, 54, 65-67, 78  
Produits cancérigènes 17, 18, 19, 20, 21, 24  
Produits d'entretien 14, 27, 47, 48, 53, 54, 61, 77  
Produits phytosanitaires 30, 79  
Propanol 16  
Puériculture, articles de 20  
PVC (polychlorure de vinyle) 14, 19, 24  
dans les revêtements de sol 47, 74  
**R**acines des plantes 34, 41, 43  
Radio, appareil 22  
Radon 15, 20, 21, 27  
Réglementations 17, 18, 20, 26, 46  
Repos de végétation 42  
Résines 14, 16, 18, 28, 59  
Respiration des plantes 35  
Revêtements de sol 20, 47, 52, 66, 74  
voir aussi chaque type de revêtement  
Rhaps 48, 59, 63, **117**, 123  
*Rhapis excelsa* **117**, 123  
*Rhododendron indicum* **88**, 123  
Rideaux 54, 65, 71  
**S**alle d'eau 74-77  
Salle de séjour 51-59  
Salon voir salle de séjour  
Sansevière 57, 59, 69, 73, 77, 80, 81, **118**, 123  
*Sansevieria trifasciata* **118**, 123  
Santé 23-24  
maladies liées aux bâtiments 23  
syndrome des bâtiments  
malsains 23, 60  
troubles de la reproduction 24  
voir aussi allergies, polluants, produits  
cancérigènes  
Savons 18  
*Schefflera actinophylla* 56, **86**, 123  
*Schefflera arboricola* 86  
*Scindapsus aureus* 10, **116**, 123  
Sèche-linge 74  
Sécurité 28  
Shampoings 75  
Sisal 66  
Solvants 14, 16, 18, 24, 79  
Spathiphyllum 56, 72, 73, **119**, 123  
Styrène 17, 18  
Syndrome des bâtiments  
malsains 23, 60  
Syngonium 68, **120**, 123  
*Syngonium podophyllum* **120**, 123  
**T**apis 14, 17, 18, 54  
Téléphones mobiles 22  
Téléviseurs 22  
Température, besoins  
des plantes 39, 42  
Terpènes 16  
Terre cuite, revêtement de sol en 47, 75  
Terreau 41, 42, 43  
Tétrachloréthylène 15, 18, 28  
Tissus d'ameublement 17, 18, 73  
Toluène 10, 15, 16, 17, 61, 122, 123  
Toxicité des plantes 68  
Traitement du bois 14, 17, 18, 20, 24  
Transpiration des plantes 35, 37  
Trichloréthylène 15, 16, 17, 20, 57, 72, 81, 122, 123  
**V**aporisation des plantes 43  
Ventilation 15, 19, 21, 25, 27  
Vernis 14, 16, 17, 18, 79  
Vernis à ongles 75, 77  
Vide sanitaire 27  
Vigne d'appartement 43, 80, **121**, 122  
Vigne royale **121**  
Vitrification 18, 52  
**W**hite-spirit 17, 28  
Wolverton, Bill 8  
**X**ylène 16, 17, 49, 57, 64, 69, 72, 81, 122, 123

# Les plantes dépolluantes

---

L'air intérieur des bâtiments dans lesquels nous vivons est plus pollué que nous ne le pensons. En effet, les matériaux utilisés dans l'aménagement puis l'entretien de nos lieux d'habitation ou de travail émettent souvent des substances nocives pour notre santé : composés organiques volatils (COV) ou autres composants chimiques tels que xylène, benzène, toluène, formaldéhyde... Or, fondées sur les recherches de la NASA, de nombreuses études ont démontré l'efficacité de certaines plantes à purifier et régénérer l'air.

Les amoureux des plantes d'intérieur se réjouiront ainsi d'apprendre que nombre d'entre elles ont des pouvoirs dépolluants.

Ce livre propose une sélection de 38 plantes reconnues pour leurs aptitudes à épurer l'air. Pour chaque pièce de la maison, vous trouverez un choix de végétaux adapté pour lutter contre les polluants susceptibles d'y être présents.

Vous aurez bientôt à cœur d'adopter certaines de ces plantes, car elles ne contribuent pas seulement à agrémenter notre cadre de vie mais elles ont des effets bénéfiques sur notre santé en assainissant l'air ambiant.

Paysagiste d'intérieur, **Geneviève Chaudet** est à l'origine de l'association Plant'airpur, dont l'objectif est de promouvoir l'utilisation des plantes dans la purification de l'air intérieur de nos bâtiments.

**Ariane Boixière** est journaliste, passionnée par la nature.



**planète jardin**   
Notre planète est un jardin à préserver

ISBN : 978-2-84038-768-8



9 782840 387688

15€ TTC