



Les plantes qui dépolluent votre air.



Livre offert par

www.conseils-coaching-jardinage.fr



Avertissements

Cet ebook est totalement gratuit.

Vous pouvez donc :

- l'offrir à vos prospects, clients, amis, collègues.
- le distribuer à vos mailing-list.
- le mettre en téléchargement sur votre site.

Vous ne pouvez pas :

- modifier son contenu
- faire de spam pour le distribuer
- le vendre
- l'inclure dans un pack payant

Sommaire

Une pollution sournoise.....	page 3
Quels sont ces polluants ?.....	page 4
Quels effets ont-ils sur vous ?.....	page 5
Les polluants.....	page 7
Comment réduire considérablement cette pollution ?.....	page 9
Comment ça fonctionne ?.....	page 11
Diminution de la concentration des polluants.....	page 12
Les plantes et leurs capacités.....	page 11
Conclusion.....	page 25



Une pollution sournoise.

Beaucoup de personnes se préoccupent de la pollution de l'air extérieur, mais peu d'entre elles se rendent compte qu'elles s'intoxiquent avec l'air de leur habitation ou de leurs locaux professionnels.

Quand vous êtes dans votre bureau, dans votre cuisine ou dans n'importe quelle pièce de votre maison, vous vous imaginez à l'abri des pollutions de l'extérieur. Mais en fait il n'en est rien, l'air intérieur de votre maison est bien souvent autant pollué qu'à l'extérieur voire même plus. Il n'est pas rare que l'air intérieur soit de 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur. Ceci s'explique par les matériaux que l'on trouve dans nos habitations, ainsi que les produits de finitions tels que peintures, vernis, cires.

Egalement lorsque vous faites du bricolage ou qu'une entreprise vient faire des rénovations ou aménagements dans votre intérieur, sont utilisés des produits tels que colles, décapants et nettoyeurs qui laissent échapper de nombreux gaz toxiques. La plupart de ces matériaux et produits peuvent émettre des particules toxiques durant des années.

Autres choses qui polluent incidemment votre air ambiant : les produits ménagers, les produits nettoyeurs.

Eh oui ! Ils sont très couramment utilisés et peuvent paraître anodins, mais il n'en est rien. Ce sont de très importants vecteurs de gaz nocifs à votre santé.



Il en va de même pour ce qui est des désodorisants et parfums d'ambiance.

N'oublions pas que l'on passe énormément de temps à l'intérieur. En moyenne vous passez 80 % de votre temps dans un espace fermé, une habitation, un bureau ou des entrepôts. Pour vivre, vous devez inspirer en moyenne 15 mètres cube d'air par jour, donc vous ingérez 12 mètres cube d'air qui provient d'un espace confiné et donc pollué.

De nos jours les substances chimiques sont partout et envahissent notre atmosphère. L'observatoire de la qualité de l'air intérieur estime que 5 millions de Français sont quotidiennement trop exposés à des substances toxiques. Que ce soit la journée à votre bureau, que ce soit le soir chez vous dans votre cuisine, votre chambre, ou même quand vous êtes très confortablement installés dans votre salon, vous respirez énormément de produits toxiques, de gaz nocifs à la santé à long terme.

Quels sont ces polluants ?

De nombreuses études ont démontré que l'on trouve énormément de composés organiques volatiles (COV) à l'intérieur de nos habitations. Les COV sont caractérisés par la présence de carbone. Notez qu'il existe deux définitions selon l'article 2 de la directive 1999/13/CE



du conseil du 11 mars 1999, en fonction de leur composition chimique et de leur réactivité photochimique.

En Europe, un COV est défini comme suit :

" tout composé organique ayant une pression de vapeur de 0,01 kilo Pascal ou plus à une température de 293,15 Kelvin ou ayant une volatilité correspondante dans les conditions d'utilisation particulières. "

" Tout composé contenant au moins l'élément carbone et un ou plusieurs des éléments suivants : hydrogène, halogènes, oxygène, soufre, phosphore, silicium ou azote, à l'exception des oxydes de carbone et des carbonates et bicarbonates inorganiques "

Peintures, revêtements, colles, meubles et planchers en panneaux de particules, les produits d'entretien et toutes les matières plastiques qui se trouvent dans votre intérieur sont sources de pollution de votre air ambiant. Ils émettent des gaz nocifs.

Quels effets ont-ils sur vous ?

Ces polluants intérieurs ne sont pas anodins et peuvent vous détruire la santé en peu de temps.

Ils s'introduisent dans votre corps de trois façons : par l'ingestion, l'inhalation et le contact cutané.

Ils sont source de stress, de maux de tête, de toux, yeux irrités, écoulement nasal, nausées, fatigue, inflammation de la peau, etc. Ils peuvent provoquer une simple irritation de la gorge mais aussi



provoquer de graves affections de votre système gastro-intestinal et de votre système respiratoire.

Nous sommes tous, sans exception, affectés plus ou moins par les polluants de l'air. Votre corps réagira différemment en fonction de la concentration du polluant, de la durée d'exposition, et de votre sensibilité.

Même si les doses sont faibles, rendez-vous bien compte que vous ingérez ces substances toxiques jour après jour, année après année.

D'après l'organisation mondiale de la santé, le « syndrome de bâtiments malsains » a augmenté de façon très inquiétante depuis une trentaine d'années.

Il affecte de nos jours environ 30 % des personnes qui travaillent dans des bureaux et provoque des affections parfois graves et souvent chroniques.

Parmi les polluants vous trouverez :

- le formaldéhyde
- le benzène
- le trichloréthylène
- le monoxyde de carbone
- l'ammoniac
- le xylène
- le pentachlorophénol
- l'acétone
- l'alcool
- le toluène
- le monoxyde de carbone



Le [Centre International de recherche sur le Cancer \(CIRC\)](#) a défini une classification des substances cancérogènes.

Il en résulte 5 catégories :

Catégorie 1 : cancérogène pour l'homme.

Catégorie 2A : cancérogène probable pour l'homme.

Catégorie 2B : cancérogène possible pour l'homme.

Catégorie 3 : inclassable quant à son caractère cancérogène pour l'homme.

Catégorie 4 : probablement non cancérogène pour l'homme.

Vous pourrez constater en allant sur le site du CIRC, que les polluants décrits ci dessous appartiennent à l'une des deux premières catégories, c'est-à-dire les plus dangereuses pour votre santé.

Les polluants :

Le formaldéhyde : est l'un des gaz nocifs les plus répandus dans nos habitations. Il émane de tous les bois collés, des mousses d'isolation, des bois agglomérés, des papiers peints, de certains textiles, des encres, des peintures, de la fumée de cigarette, et de pratiquement toutes les colles. Il est classé comme « cancérogène certain ».

Le benzène : c'est un solvant qu'on l'on retrouve dans les peintures, les encres, et dans certains détergents et matières plastiques diverses. Classé cancérogène par l'union européenne. Il est avéré que



l'exposition à des vapeurs de benzène peut être associée à la leucémie.

Le trichloréthylène : c'est un composant très courant pour la fabrication des peintures et des solvants. On le retrouve également dans certaines cires.

Le monoxyde de carbone : c'est un gaz qui provient des mauvaises combustions. Il peut être produit par des moteurs ou des systèmes de chauffage mal réglés. Dans les bureaux, sa principale source est la fumée de cigarette.

Faites très attention : le monoxyde de carbone est un gaz complètement inodore et mortel. Le fait de mettre des plantes ne peut en aucun cas pallier à la défaillance du fonctionnement de vos appareils de chauffage. Pour ceux-là, contactez un chauffagiste afin qu'il fasse les réglages nécessaires.

le pentachlorophénol : c'est un fongicide que l'on trouve dans les produits de traitement du bois.

L'ammoniac : il provient de produits dégraissants et de certains produits ménagers comme par exemple les nettoyeurs de sol. De nombreux produits d'entretien contiennent de l'ammoniac.

Le xylène : est un produit nocif contenu dans les peintures, les encres et certaines cires.



L'acétone : est un diluant et un produit qui rentre dans la fabrication des peintures, cires, colles et certains textiles. Mais il est également présent dans la fumée de cigarette.

L'alcool : on le trouve dans certaines peintures et colles, mais sa principale diffusion dans nos habitats est due aux désodorisants.

Le toluène : est un composant très courant dans les peintures, les encres, les cires, et la colle.

La fumée de cigarette est souvent la source la plus importante de pollution de l'air que vous respirez. Elle contient de nombreux produits toxiques comme le monoxyde d'ammoniac, la nicotine, le cyanure d'hydrogène, du butane, du phénol, des goudrons et du formaldéhyde.

Comment réduire considérablement cette pollution ?

Pour limiter l'absorption de ces polluants, la manière la plus simple est d'aérer au maximum vos locaux.

Malheureusement on ne peut pas laisser les fenêtres ouvertes toute la journée, et une aération momentanée ne suffit pas à vous rendre un air propre pour toute la journée.



Les matériaux qui constituent votre habitation laissent émaner ces gaz toxiques en permanence. La manière la plus efficace d'améliorer la qualité de l'air de votre logement ou de votre bureau est d'éliminer les différentes sources de pollution, mais malheureusement on ne peut pas enlever tout ce qu'il y a dans nos habitations et bureaux.

Il vous faut donc trouver une autre solution pour vous parer de ce problème récurrent.

Les ventilations et les climatisations vous donnent une impression d'air frais et renouvelé, mais en fait il n'en est rien. L'air est juste brassé et rafraîchi, mais en aucun cas dépollué.

Pour remédier à ce problème il y a une solution efficace et esthétique, ce sont les plantes dépolluantes.

Ces plantes ont le pouvoir d'absorber ces gaz et de les digérer. Elles ont par ailleurs la faculté de fixer les poussières sur leurs feuilles, et ainsi de limiter les possibilités d'allergie. De plus elles ont un pouvoir apaisant et anti-stress sur les gens qui les entourent.

Il a été prouvé que la présence des plantes dans nos lieux de vie (habitations et bureaux) a un effet très bénéfique sur la santé physique, sur notre état psychologique et même sur l'efficacité intellectuelle.

Ces plantes sont à elles seules de vraies centrales de « bio épuration naturelle » très efficaces.



Comment ça fonctionne ?

Le principe en est simple.

Toutes les plantes ont de nombreux échanges avec leur environnement. Les feuilles pratiquent les échanges gazeux entrant et sortant.

Les racines et radicelles ont des échanges gazeux et liquides entrant et sortant. De par leur pouvoir dépolluant, des plantes absorberont les gaz nocifs de votre environnement et vous rendront un air plus riche en oxygène et avec un taux d'humidité régulé. Chaque plante a ses propres qualités et principes de fonctionnement. Il vous faudra donc bien choisir en fonction du type de pollution que



vous souhaitez supprimer de votre environnement.

Bien entendu vous pouvez mettre plusieurs espèces dans la même pièce, l'effet n'en sera que plus efficace. Également vous pourrez



mettre des plantes dans toutes les pièces de votre habitation ou de vos locaux professionnels.

Contrairement à ce qu'on entend souvent dire, les plantes peuvent même être installées dans les chambres. Elles produisent bien plus d'oxygène pendant la journée qu'elles ne rejettent de gaz carbonique la nuit. Toutefois éviter d'y mettre des plantes qui produisent des fleurs donc du pollen. Évitez également les ficus car ils peuvent être sensibilisants pour les allergies.

Les qualités dépolluantes des plantes ont été mises en évidence dès le début des années 70 par le professeur Bill Wolverton, chercheur au centre de la NASA (agence spatiale américaine). Par la suite, le CSTB de Nantes et la faculté de pharmacie de Lille ont travaillé dans le même sens et ont confirmé les résultats.

Diminution de la concentration des polluants.

Les plantes mises dans un environnement pollué, ingèrent les gaz lentement pendant les premières 24 heures, puis le système a tendance à s'accélérer les 48 heures qui suivent.

Mettez des plantes autour de vous.
Une solution simple et 100 % naturelle.

Pas Besoin d'investir des milliers d'euros, quelques plantes seulement suffisent.



En règle générale on préconise une plante pour 10 m² environ. Vous n'avez pas besoin de recréer une forêt vierge dans votre habitation ou vos bureaux, seulement quelques plantes bien choisies et bien placées auront des effets très bénéfiques sur votre santé et votre mental.



Les plantes et leurs capacités



Aglaonema :

Elle absorbe 48 % du benzène de la pièce où elle est placée. Elle a besoin de très peu de lumière et d'un arrosage très modéré.



Aloès :

Il peut absorber jusqu'à 90 % du formaldéhyde contenu dans une pièce. Mettez-le dans un endroit très lumineux, voire ensoleillé et arrosez-le très peu.



Anthurium :

Il peut absorber l'ammoniac, le formaldéhyde, le xylène et le monoxyde de carbone. Il a besoin de beaucoup de lumière et d'arrosages réguliers.



Azalée :

Elle est une adepte de l'ammoniac. C'est en effet la championne de la consommation de l'ammoniac qui est dégagé par tous les produits d'entretien. C'est la plante idéale pour placer dans la cuisine. Normalement ce n'est pas une plante intérieure, elle a besoin de beaucoup de fraîcheur et il faut lui éviter le soleil direct. Dès sa floraison terminée et il est conseillé de la remettre à l'extérieur pour lui donner un peu de vigueur.



Cham aedora elegans :

Il absorbe le formaldéhyde, le xylène et le monoxyde de carbone. C'est une plante assez imposante qui peut atteindre 1,50 m à 2 m. Il apprécie l'ombre, les températures fraîches, sans descendre en dessous de 10°. Arrosez-le peu en hiver, et beaucoup en été.



Chlorophytum :

On l'appelle aussi la plante araignée. Il est très efficace pour absorber le monoxyde de carbone, le toluène et le formaldéhyde. Il lui suffit de 24 heures pour venir à bout de 96 % des monoxydes de carbone et de 86 % du formaldéhyde contenu dans l'air ambiant. Il est aussi capable d'absorber les xylènes. Bien que d'origine on le rencontre avec un feuillage vert, vous le trouverez très facilement en jardinerie avec un feuillage panaché, qui est sa forme de vente la plus courante. C'est une plante très peu exigeante, qui supporte aussi bien les excès de sécheresse que d'humidité. Elle est très



facile à entretenir et surtout très facile à reproduire. Cette plante vous donnera régulièrement de petites plantules, qu'elle porte sur ses tiges de fleurs, et vous n'aurez qu'à les repiquer dans du terreau pour qu'elles racinent toutes seules.



Chrysanthème :

C'est un consommateur de trichloréthylène. Il absorbe également le benzène, l'ammoniac, le formaldéhyde et le monoxyde de carbone. C'est la plante parfaite à mettre dans une pièce qui a été fraîchement repeinte ou revernie. Ce n'est pas une plante habituée à l'intérieur, pour pallier à cela mettez-la en pleine lumière et arrosez la peu mais souvent. Elle peut vous donner jusqu'à un mois de floraison.



Dracaena marginata :

Il peut absorber jusqu'à 79 % du benzène contenu dans la pièce où il se trouve. Vous trouverez en jardinerie plusieurs variétés de dracaena, ils ont à peu près tous les mêmes pouvoirs. Le dracaena fragrans et le dracaena massangeana éliminent 70 % du formaldéhyde. Quant au dracaena deremensis « Warneckii » il n'en détruit que 50 %, mais absorbe 25 % du trichloréthylène. Ils peuvent aussi absorber le xylène, le trichloréthylène et le monoxyde de carbone. Ce sont des plantes qui atteignent facilement 1,50 m de hauteur. Peu de lumière leur suffit, mais veillez à conserver leur substrat peu humide.



Gerbera :

Il digère les gaz qui émanent des produits d'entretien, placez-le donc en priorité dans la cuisine. Il absorbe le benzène, le



formaldéhyde, le trichloréthylène et le toluène. C'est une plante qui a besoin de beaucoup de lumière et d'arrosages fréquents. Dès sa fin de floraison, coupez les fleurs fanées et replantez-le dans le jardin ou sur un balcon.

Lierre :



C'est certainement la plante la plus efficace pour absorber le benzène qui émane des plastiques, des peintures et des encres. Il est capable d'éliminer en peu de temps 90 % de ce gaz nocif dans une pièce. Il absorbe également 11 % du trichloréthylène et du formaldéhyde. Aussi très efficace contre la fumée de tabac. C'est une plante facile à cultiver à condition de ne pas être dans une pièce trop chauffée. Vous pouvez le trouver sous différentes formes de feuillages, de coloris. Il a besoin d'une terre fraîche mais supporte très bien des petites périodes de sécheresse. Il est très facile à reproduire. Coupez juste un bout de branche et repiquez-le dans du terreau frais. Votre bouture prendra racine en quelques jours et se développera rapidement. Pour avoir des plantes compactes n'hésitez pas à couper le bout des branches.



Pothos doré (Epipremnum aurea)

:



Appelé aussi Scindapsus doré, il peut absorber 73 % du benzène de son environnement ainsi que 67 % des formaldéhyde. Il a également le pouvoir de détruire jusqu'à 75 % du monoxyde de carbone et une partie du toluène. Il a besoin de très peu de lumière, mais ne supporte pas les températures froides. Ne descendez pas en dessous de 13°.

Philodendron :



Il neutralise 80 % du formaldéhyde et absorbe une grosse partie du pentachlorophénol. C'est une plante à très grosses feuilles qui demande un apport en eau assez important, et équilibrera par son évapotranspiration l'humidité de l'air ambiant. Prévoyez-lui une place assez conséquente car il peut devenir assez imposant. C'est une plante d'ombre qui a besoin de peu de lumière, et d'arrosages soutenus en été.



Ficus benjamina :

Il est efficace contre le formaldéhyde, en seulement 24 heures il peut éliminer la moitié du formaldéhyde contenu dans la pièce où il se trouve. Il ingère aussi l'ammoniac et le xylène. C'est une plante qui supporte mal les courants d'air et une fois qu'il se trouve bien à un endroit, évitez de le déplacer. Il a besoin de beaucoup de lumière mais pas de soleil direct qui risquerait de le brûler. Arrosez-le peu mais souvent en laissant sécher le terreau entre deux arrosages. Les ficus supportent mal l'excès d'humidité, celle-ci leur est souvent fatale.



Nephrolepis exaltata :

Cette fougère est une des meilleures plantes pour absorber le formaldéhyde, mais convient aussi très bien pour les pièces où le xylène est présent. Elle digère aussi le toluène et le monoxyde de



carbone. Pour être en bonne forme les fougères ont besoin de beaucoup de lumière et d'un arrosage très régulier. Ne l'exposez tout de même pas au plein soleil. N'hésitez pas à mettre sous leur pot une soucoupe remplie de gravier et d'eau afin de leur fournir une hygrométrie constante.

Phoenix roebeleni :



C'est un très excellent filtrant pour le formaldéhyde et le xylène. Il apprécie la lumière directe du soleil, mais ne supporte pas une soucoupe pleine d'eau. Cependant arrosez-le abondamment en été.

Rhapis excelsa :



C'est un très bon absorbeur de formaldéhyde et de xylène et un excellent filtrant de l'ammoniac. Besoin en lumière faible, et arrosages abondants l'été. Cette plante peut prendre beaucoup d'ampleur, réservez-lui un espace large.



Sansevieria :

Elle aussi est une championne pour l'absorption de fumée de tabac. Elle absorbe 53 % du benzène contenu dans la pièce où elle se trouve. Elle digère également le toluène, le formaldéhyde, le xylène et le trichloréthylène. Elle supporte très bien les zones ombragées ainsi que de fortes amplitudes thermiques. Elle supporte également très bien de longues périodes de sécheresse, mais par contre un excès d'humidité peut la faire pourrir rapidement.



Spathiphyllum :

C'est un champion la matière. Il absorbe jusqu'à 80 % du benzène, gaz nocif qui émane des peintures fraîches et des colles fraîches, et peut détruire jusqu'à 50 % du formaldéhyde. Il digère aussi jusqu'à 50 % du trichloréthylène. Il ingère également le toluène et le xylène. Il est aussi très gourmand d'ammoniac et d'acétone. Attention il ne supporte que très peu les rayons du soleil direct.



Placez-le plutôt dans une zone de pénombre. Il ne supporte pas l'eau stagnante dans la soucoupe.



Syngonium podophyllum :

Il détruit 67 % du formaldéhyde et est un très bon destructeur du xylène. Cette plante ne supporte pas les rayons directs du soleil, placez-la plutôt dans un endroit ombragé et arrosez-la régulièrement surtout en été.



Conclusion

Il est très difficile, voire même impossible, de supprimer totalement ces gaz nocifs de votre air ambiant.

Dans vos locaux d'habitations et bureaux, évitez au maximum d'utilisez les matériaux et produits qui laissent échapper, année après année, ces toxines.

Et surtout, allez faire un tour en jardinerie, ou sur Internet, et achetez les bonnes plantes qu'il vous faut pour purifier votre air intérieur.

Elles sont maintenant assez courantes et peu cher pour la plus part d'entre elles. Vous les trouverez même parfois avec des étiquettes qui indiquent leur nature dépolluante, ce qui simplifie bien la tâche.

Alors,
Bons achats
Bon jardinage
Et bon air.

Christian

Rejoignez moi sur
conseils-coaching-jardinage.fr