

## **Un air plus sain dans nos maisons grâce aux plantes dépolluantes.**

Au XXI<sup>e</sup> siècle, vivre sainement est un défi permanent ! Saviez-vous que, quotidiennement, une personne est exposée en moyenne à plus de 3.000 produits chimiques potentiellement toxiques ? Chaque jour, nous mangeons, respirons, touchons des substances invisibles, insipides et (la plupart du temps) inodores répertoriées comme hydrocarbures, métaux lourds, pesticides, perturbateurs endocriniens, PFAS... Ils sont partout. Bien sûr, nos gouvernements réglementent leur utilisation et limitent leur quantité dans les produits du quotidien. Mais c'est sans tenir compte de l'effet cocktail, c'est-à-dire des conséquences qui résultent du mélange et de l'accumulation de ces substances dans nos organismes, avec parfois des problèmes de santé à la clé (maux de tête, fatigue chronique, allergies, cancers). D'où les multiples injonctions à privilégier des matériaux bruts, des produits naturels, artisanaux, locaux, des aliments frais et bios. En tant que jardiniers, nous essayons de nous passer au maximum des pesticides pour nos cultures. Mais il faut s'y résoudre, on n'évitera jamais tous les polluants. Surtout dans la maison, là où nous passons au moins 2/3 de notre temps et où il paraît que l'air est plus pollué qu'à l'extérieur (surtout si celle-ci est bien isolée). Avec en plus, une pollution par les ondes, puisque nos foyers sont de plus en plus souvent hyperconnectés...

### **Quelles sont ces composés chimiques volatils qui nous empoisonnent la vie ?**

- l'ammoniac : produits ménagers, bricolage, cigarette
- le benzène : encres, colles, peintures, plastiques, détergents, cigarette, bricolage, meubles
- le formaldéhyde : panneaux de bois aggloméré, colles de moquette, isolants (laine de roche et de verre), textiles corporels et d'ameublement, papiers peints, cigarette
- le monoxyde de carbone : fumées, chauffage (bois, mazout, gaz), chauffe-eau, cigarette
- le toluène : vernis, colles, moquettes, tapis, traitements du bois, produits dits à l'eau, produits cosmétiques (savons, laques), cigarette
- le xylène : colles, vernis, peintures, dégraissants
- le trichloréthylène : colles, vernis, peintures, dégraissants et, cas particulier...
- les ondes : Wifi, Bluetooth, micro-ondes, 4(5)G...

### **Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses ? Quelques conseils :**

- aérer toutes les pièces de vie au moins une (ou deux) fois par jour pendant 1/4 d'heure minimum (laisser la fenêtre en oscillo-battant toute la journée n'est pas recommandé, car cela coûte du chauffage).
- laisser son matelas respirer en ne refaisant pas immédiatement son lit après le lever.
- mettre des gants en caoutchouc pour les travaux de ménage et de bricolage avec produits chimiques.
- privilégier des matériaux de construction "sains" (labels, peintures avec Eco-score).
- lire les étiquettes des nettoyants ménagers et des cosmétiques avant de les acheter.
- aérer longuement et ne pas séjourner dans les pièces récemment repeintes ou aménagées de mobilier composite (stratifié, matières synthétiques textiles et plastiques).
- remplacer son poêle à bois ou à pétrole par un modèle moderne à faible production de CO.
- limiter les peluches neuves dans les chambres d'enfants.
- laver systématiquement les vêtements neufs et les légumes et fruits achetés en magasin.
- arrêter de fumer.
- éviter les désodorisants, les bougies parfumées, l'encens (surtout si leurs arômes sont synthétiques).
- débrancher les chargeurs de téléphone et autres amplificateurs de Wifi la nuit et ne pas dormir à proximité d'appareils connectés (TV, ordinateur, smartphone).
- utiliser les produits polluants en toute conscience et avec modération.

Enfin, nous pouvons compter sur des alliées de taille : **nos plantes d'intérieur**. Car oui, les scientifiques sont unanimes : beaucoup de plantes sont de formidables agents d'épuration de l'air.

En environnement clos, elles sont capables de capturer les particules nocives présentes dans l'air et donc, de purifier l'atmosphère des pièces. Cette faculté se manifeste de jour comme de nuit et repose sur un système d'échanges gazeux. Lorsque la plante respire, ses feuilles (mais aussi ses tiges et ses racines, dans une moindre mesure) absorbent les différentes molécules contenues dans l'air et dans le sol. Ces molécules lui sont nécessaires pour assurer son développement. En présence de contaminants, les plantes adopteront différentes stratégies :

- la phytoextraction : la plante吸 les molécules et les concentre, les stocke dans ses tissus (on parle de plantes accumulatrices) ;

- la phytodégradation : la plante produit des enzymes capables de dégrader les substances absorbées et de les transformer en molécules non toxiques ou moins toxiques, qui seront ensuite métabolisées ;
  - la phytovolatilisation : la plante吸orbe les molécules toxiques du sol et les transforme en substances volatiles qui seront éliminées par les feuilles lors de l'évapotranspiration ;
  - la phytostabilisation : grâce à des micro-organismes présents au niveau de ses racines, la plante capture les contaminants et limite leur mobilité et leur disponibilité dans le sol lors des écoulements d'eau.

## Quelles sont les meilleures plantes dépolluantes ?

Toutes les plantes possèdent des vertus épuratrices, mais pas pour tous les contaminants ni dans les mêmes proportions. Le conseil est donc de multiplier les sujets. Les spécialistes estiment que l'efficacité maximum est obtenue par un minimum d'une plante par 9 m<sup>2</sup>. Plus la surface de feuille est importante, plus l'échange gazeux sera important.