

Une vie saine avec des plantes

Les plantes d'intérieur peuvent aider à lutter contre les maux et petits problèmes de l'hiver en rendant votre lieu de travail et votre maison plus sains. Non seulement, elles ont un effet psychologique bénéfique sur ses occupants, mais elles servent aussi d'humidificateurs naturels. Elles présentent encore d'autres avantages et pas seulement celui de se sentir commodément installé. Ainsi, lorsque nous montons le chauffage pour combattre les derniers mois froids de l'hiver et stimuler les effets nuisibles de l'air sec, comme les sinus bouchés, ne désespérons pas, les plantes d'intérieur peuvent nous aider !

Élever le niveau d'humidité de l'air et abaisser les frais de chauffage.

L'air sec et remis en circulation est en partie responsable de nombreuses infections auxquelles on ne peut remédier par l'aération ordinaire. Le biologiste allemand de l'environnement, Manfred R Radtke, qui a pris la parole lors du symposium de Plants for People, qui s'est tenu à Wurzburg, a découvert que les personnes ressentent un taux d'humidité de 40 pour cent par une température de 22°C comme étant confortable. Pourtant, avec un ratio plus faible de 30 pour cent et une température de 22°C le confort ressenti n'est pas aussi plaisant et il se peut que l'on ait plus froid et que l'on monte encore le chauffage ! En effet, lorsque l'humidité de l'air est élevée, non seulement on se sent mieux mais on a aussi plus chaud, ce qui représente un avantage supplémentaire et nous permet de faire des économies sur les frais d'énergie.

Choisir des plantes au pouvoir humidificateur

Jusqu'à 97 pour cent de l'eau que vous donnez à une plante retournera dans l'air, même si certaines variétés de plantes sont plus susceptibles que d'autres d'améliorer le niveau d'humidité dans le contexte d'un chauffage central élevé. Parmi ces plantes, on trouve le *Sparmannia (chanvre africain)* et le *Cyperus*, ainsi que d'autres herbes décoratives. Ces plantes disposent de petites ouvertures sur la face antérieure de leurs feuilles qui rejettent de l'eau dans l'air environnant. Le *Sparmannia* et le *Cyperus*, ainsi que d'autres plantes de la catégorie herbes, possèdent un métabolisme élevé durant les mois d'hiver, même lorsque la lumière est relativement faible, le niveau de leur respiration est proportionnellement relativement élevé. Radtke les qualifie de plantes "climatiques".

Circulation d'air contaminé

Même si les tentatives pour augmenter les niveaux d'humidité de l'air ont été opérées dans nos bureaux et nos maisons, soit par ventilation naturelle, soit par utilisation de moyens techniques chers, l'air qui est remis en circulation contient des bactéries. Parmi les problèmes que l'air transmet, on trouve l'irritation des yeux et de la peau, mais, peut-être pire que tout, les virus des mauvais rhumes et de la grippe qui ont circulé en abondance cette année. Là encore, les plantes d'intérieur peuvent avoir un effet réducteur de ces phénomènes. Alors que les plantes d'intérieur absorbent les toxines contenues dans l'air – et ont aussi un impact psychologique positif sur ses habitants – des maux mineurs tels les maux de tête, le nez bouché et les irritations de la peau sont réduits de manière substantielle si l'on a aménagé un paysage intérieur de plantes.

Les plaintes relatives aux maux de tête ont été réduites de 47 pour cent et les toux rauques et sèches de 37 pour cent dans une étude réalisée en Norvège sur le sujet.

L'humidité anéantit la poussière

La poussière représente une autre substance potentiellement nuisible à l'intérieur parce qu'elle retient les toxines nocives que nous respirons. Des exemples de ces toxines sont l'aldéhyde formique ainsi que les solvants appartenant à la famille du benzène. Toutes deux sont émises par des 'matériaux' modernes de notre vie quotidienne comme les adhésifs, les revêtements pour le sol, les peintures, les dalles pour plafond. Ils sont aussi présents dans les tissus, y compris les tissus d'ameublement, les produits du papier, le contreplaqué (aldéhyde formique) et les photocopieurs, les imprimantes électrographiques ainsi que la fumée du tabac (benzène). Dans notre vie moderne actuelle, on ne peut y échapper. Mais, encore une fois, les plantes peuvent venir à notre secours en attrapant les particules de poussière. Les surfaces des feuilles, qui sont velues et lipophiles, attirent la poussière contenue dans l'air directement et absorbent les toxines qu'il contient. Les

particules de poussière absorberont l'humidité de l'air et les particules saturées d'humidité seront entraînées vers le sol où nous risquons moins d'inhaler les toxines. Pour que cela se produise, les niveaux d'humidité doivent se trouver à 40 pour cent de saturation.

Radtke a cité plusieurs institutions commerciales qui avaient introduit des plantes dans le but d'exercer un impact sur la santé et la productivité sur le lieu de travail de manière positive, entre autres chez les entités citées ci-après.

Une importante société de construction allemande

- Des plantes ont été introduites dans l'un des établissements. Il s'en est suivi une réduction des maladies et de l'absentéisme.
- Les plantes étaient 10 fois moins chères que le prix estimé d'une climatisation de l'air.
- Les bénéfices apportés par les plantes ont été confirmés par le docteur d'entreprise.
- Un programme de plantation est maintenant appliqué dans tous les établissements.

Grafikon (groupe de publicité)

- Les plantations ont eu un effet réducteur sur l'absentéisme du personnel de 5 à 6 jours par an.
- Dans des quartiers plaisants et confortables, le personnel travaille maintenant tard volontairement, ce qui est important dans cette industrie où les heures normales de travail dépassent de loin le 9 heures-17 heures.

Une banque coopérative allemande

- Les plantes ont élevé le niveau d'humidité et résolu les problèmes d'électrostatique.

Dr Lange, Berlin (société de technologie médicale)

- Les plantes ont réussi à améliorer la satisfaction et la santé du personnel .

Institut pour les aveugles

- Il n'y avait pas de financement disponible pour acheter des installations de climatisation de l'air dans le but de contrecarrer la sécheresse apportée par le chauffage central qui était nécessaire pour empêcher que ne se dessèchent des instruments coûteux en bois.
- Les plantes ont résolu ce problème. Elles étaient aussi moins coûteuses.

Il est clair que les recherches en cours continuent d'établir que l'utilisation de plantes présente des avantages complets dans les bâtiments modernes afin de réguler le confort et les facteurs de santé qui y sont associés.

Les plantes sont des humidificateurs naturels ainsi que des épurateurs de l'air qui, s'elles reçoivent l'emplacement, la lumière et les soins corrects, peuvent être efficaces pour créer un environnement plus sain et plus confortable.

En effet, les plantes peuvent transformer nos intérieurs en des lieux de travail et de vie plus sains.