

# BIENFAITS DES PLANTES D'INTERIEUR

## *Amélioration de la qualité de l'air intérieur par les plantes*

Le centre scientifique et technique du bâtiment (CSTB) dans le cadre du programme Phytair mené en partenariat avec la faculté de pharmacie de Lille étudie la capacité des plantes à épurer l'air intérieur.

Les plantes, et plus précisément les feuilles, le support de culture et des micro-organismes associés contribuent à éliminer les composés organiques volatils (COV) et autres aldéhydes présents dans l'air. Les feuilles absorbent certains polluants que les micro-organismes vivants associés aux racines des plantes se chargent ensuite de dégrader en produits organiques. De même il semble que certaines espèces aient des actions particulières, comme par exemple le ficus qui serait un bon décomposeur du formaldéhyde ou comme le



dracaena qui fixerait le xylène ou le benzène.

Source : Siret F., mai 2007. Innovations techniques. *Le Moniteur*.

<http://www.plants-for-people.org/>

A l'intérieur des bâtiments, les plantes d'intérieur peuvent diminuer la température d'un bureau et maintenir une humidité de l'ordre de 30-60% ce qui est recommandé pour la santé et le confort (Lohr and Pearson-Mims, 2003).

Source : 2007. Les bienfaits du gazon. *Espaces verts*, n° de juin juillet 2007 et l'APGQ (l'Association des producteurs de gazon du Québec). *Les bienfaits du gazon*. <http://www.gazoncultive.qc.ca/fr/>

## *Amélioration des conditions de travail par les plantes d'intérieur*

Dans un tiers des immeubles de bureaux en Europe, la qualité de l'air ambiant ne remplit pas les conditions énoncées dans les directives relatives à une atmosphère saine de travail. Cette situation se traduit par un absentéisme lié aux arrêts maladie supérieur à la normale. Les troubles les plus fréquents et pouvant justifier un arrêt maladie à plus ou moins long terme sont la gorge sèche, des maux de tête, des toux chroniques, le tournis, la fatigue, l'irritation des yeux, des bronches et de la peau...

Des études ont prouvé que la présence de plantes vertes dans les bureaux diminue fortement ces troubles de santé et se traduit concrètement par une diminution significative de l'absentéisme lié aux arrêts maladie.

En effet, en respirant, les plantes fournissent de l'humidité à l'air. Elles absorbent aussi la

chaleur et le bruit. Et elles sont capables d'absorber et de biodégrader certaines substances nocives... Autant de facteurs qui en-



traînent une baisse significative du stress et des symptômes du « mal de bureau ». Les recherches scientifiques montrent notamment que les employés qui travaillent plus de quatre heures par jour devant un ordinateur se sentent mieux et plus productifs si des plantes se trouvent à proximité de leur écran

Par ailleurs, dans les années 80, les considérations portant sur les mérites du paysage d'intérieur ont permis d'acter que les plantes encourageaient la productivité, allant même jusqu'à une amélioration de 10 à 15%, lorsqu'el-

les étaient intégrées dans des bureaux et autres aires de travail.

Sources :

NIGZ Work & Health. *Plantes et bien-être sur le lieu de travail*

Virginia I. Lohr, Caroline H. Pearson-Mims, et Georgia K.. *Les plantes d'intérieur pourraient améliorer la productivité de l'employé et diminuer la tension du* Département d'Horticulture et d'Architecture paysagère, Université de l'État de Washington, Pullman, WA 99164-6414.

<http://www.plants-for-people.org>

Source : Le cercle vertueux du jardinage. SNHF 2008