

OUT N°6
AVOIR

Santé

50 ALIMENTS
DÉTOX

à mettre d'urgence
dans votre assiette

P. 62

300
CONSEILS
pratiques pour vous
détoxifier



LE GUIDE

Détox

Les solutions pour dépolluer votre quotidien

MON CORPS

COMMENT PROTÉGER
MON ORGANISME ?

COSMÉTIQUES

DIY : fabriquez des produits
maison et sains

MON ASSIETTE

LES EAUX DÉTOX

Boire pour éliminer
les toxines

CUISINER SANS
PRODUITS CHIMIQUES

MA MAISON

DES PLANTES

pour assainir votre intérieur

DÉTERGENTS & LESSIVES

Les recettes naturelles
qui marchent !

POUR TOUTE LA FAMILLE : LES BIENFAITS DE LA DÉTOX NUMÉRIQUE



Le guide

DES PLANTES DÉPOLLUANTES

Si vous vous êtes déjà baladé dans certaines villes, vous avez pu voir des murs couverts de verdure. Ce sont des « murs végétaux ». De plus en plus demandés aux urbanistes, ils ont une double fonction, à la fois décorative et dépolluante (absorption du gaz carbonique). Lubie moderne ? En réalité, cette tendance ne date pas d'hier.

En 1973, après avoir pris conscience qu'une centaine de COV polluaient l'air de leur capsule, les équipes de la NASA y ont installé des plantes. « Le Dr Wolverton de la NASA a proposé ce système génial pour dépolluer l'air des navettes spatiales. Dans le genre espace confiné avec impossibilité d'ouvrir les fenêtres, il faut avouer qu'on fait difficilement mieux », s'amuse Isabelle Pacchioni, spécialiste du soin du corps. Déjà à cette époque les effets irritants et le potentiel cancérigène des COV étaient connus. « Opération 100 % réussie puisque avec trois spécimens seulement, il parvenait à purifier environ 60 m³ d'air par heure. » En 2007, les résultats de la première phase de test du programme

Phyt'air (collaboration entre la faculté de pharmacie de Lille, le CSTB de Nantes et l'association Plant'airpur d'Angers) ont confirmé les capacités épuratives des plantes, avec des tests positifs sur trois plantes : phalangère, pothos et dracéna.

QUEL EST LE PROCESSUS ?

De fait, la plante dépolluante est un excellent partenaire détox. Elle prend en général peu de place, fait son travail en silence et 24 heures sur 24. Ce processus de détox repose sur un échange gazeux : la photosynthèse. « C'est un processus biochimique qui permet aux plantes, grâce à l'énergie apportée par les rayons du soleil, de transformer l'eau et le gaz carbonique. Ensuite, les plantes transpirent et augmentent l'hygrométrie. Elles favorisent ainsi une meilleure qualité de l'air. »

Les plantes rejettent en fait de la vapeur d'eau, qui sert à améliorer le taux d'humidité et à rendre l'air plus sain, car notre environnement est souvent sec à cause de nos appareils de chauffage d'air ambiant.

Cactus

Il absorbe

Ondes électromagnétiques (ordinateur, téléphone, Wi-Fi...).

Où le placer ?

Sur votre bureau de travail, près de votre zone informatique.

Quel prix ?

Entre 3 et 30 €.

Info pratique

Il lui faut une humidité faible et du plein soleil. Comme vous le savez, il supporte une chaleur intense.



Chlorophytum

Il absorbe

Monoxyde de carbone, formaldéhyde, pentachlorophénol, allergènes (poils d'animaux, acariens), benzène, toluène.

Où le placer ?

Dans toutes les pièces.

Quel prix ?

Entre 6 et 30 €.

Info pratique

Feuilles, racine, tubercule... Toute la plante est dépolluante. Elle supporte à peu près toutes les conditions de culture et demande peu de lumière.



3 questions à



CHRISTIAN MOREL
CRÉATEUR FLORAL ET SPÉCIALISTE
DES PLANTES DÉPOLLUANTES (PARIS, 11^È)

Toutes les plantes sont-elles dépolluantes ? Si oui, pourquoi sont-ce souvent les mêmes qui sont mises en avant ?

Oui, bien sûr, toutes le sont, mais c'est simplement qu'elles dépolluent à des échelles différentes. Et comme personne n'a la place de mettre une serre chez soi, il faut ruser. Certaines plantes dépolluent très peu. Par exemple, si vous avez un caféier, il va falloir que vous en entassiez au moins vingt si vous voulez atteindre le niveau de dépollution de la fougère, qui est notre « best-seller », comme on dit dans l'édition. Le calcul est vite fait. Ce n'est donc pas une question de processus interne mais de type de plantes.

Y a-t-il un nombre limité de plantes à utiliser et un moment où elles deviendraient mauvaises pour la santé ?

Pour que cela devienne nocif, il faudrait en arriver à un niveau difficilement atteignable. Effectivement, si vous avez une toute petite pièce et qu'elle est remplie de plantes, cela peut poser problème, mais alors il faudrait un nombre considérable de plantes. Même dans une serre, la nuit, vous pouvez respirer, alors qu'il y a cinquante fois plus de plantes qu'il ne pourrait y en avoir chez vous. Même si vous mettez trente plantes dans votre chambre, chose déjà complètement improbable, cela ne peut pas poser de problèmes. Donc, théoriquement, il y a un nombre limité. En pratique non, car vous n'atteindrez jamais le point de bascule. Si vous en avez quatre ou cinq, c'est une bonne moyenne.

Pas de plante dans les chambres la nuit : mythe ou réalité ? Y a-t-il des plantes dangereuses ?

Pur mythe. Mais persistant, il faut croire. En fait, la nuit, le processus de photosynthèse s'arrête. La plante ne produit donc plus d'oxygène comme elle le fait en journée et rejette du CO₂, d'où ce mythe de la plante tueuse, mais tout cela se produit dans des quantités ridicules. Pour créer un manque d'oxygène, il faudrait qu'il y en ait un nombre incalculable et qu'elles soient immenses. En gros, si vous dormez dans une jungle hermétique, cela peut devenir dangereux, condition qu'on retrouve rarement dans la réalité...

Aucune plante d'intérieure n'est dangereuse, mais si vous voulez parler d'allergies, elles sont liées à la fleur. Or, les plantes vertes fleurissent très peu. Si on prend le spatiphyllum, il produit extrêmement peu de fleurs. Donc, là encore, si vous passez une heure dans une serre de spatiphyllums et que vous êtes allergique au pollen, oui, vous aurez sans doute des irritations. Mais dans une maison avec quelques plantes, aérée régulièrement, il n'y a pas risque !

Pour en savoir plus :
www.christianmorel.com
contact@christianmorel.com

Azalée

Elle absorbe
Ammoniac
(produits d'entretiens),
formaldéhyde, xylène.

Où la placer ?
Cuisine, salle de bain.

Quel prix ?
Entre 5 et 20 €.

Info pratique
Elle apprécie les endroits
humides et ne supporte pas la
chaleur. Ne la mettez pas en
vis-à-vis avec une vitre que le
soleil peut réchauffer.



Aloe Vera

Il absorbe
Formaldéhyde, fumée
de cigarette, ondes
électromagnétiques.

Où le placer ?
Chambre à
coucher.

Quel prix ?
Entre 5 et 10 €.

Info pratique
Il est idéal pour
absorber les
polluants sur vos
vêtements.



Lierre

Il absorbe
À peu près tous les COV,
mais surtout le benzène et
le formaldéhyde, tabac.

Où le placer ?
Dans toutes les pièces.

Quel prix ?
Entre 5 et 20 €.

Info pratique
C'est une des plantes les plus
efficaces, car extrêmement
polyvalente.



Essentiel !

N'AJOUTEZ PAS DE POLLUANTS !

Les plantes ont besoin d'eau, de terre fraîche et de plus ou moins de lumière. Pas besoin de les traiter avec des polluants qu'elles sont censées absorber en respirant ! Par ailleurs, « plus une plante consomme de l'eau, plus elle est susceptible de purifier l'atmosphère », explique Isabelle Pacchioni, qui conseille : « Veillez à ce que les racines soient bien aérées et hydratées. Mais surveillez aussi que les moisissures ne se développent pas, risque numéro un quand on garde de la terre mouillée. »

Zoom

C'EST LA TAILLE QUI COMPTE !

Le processus d'absorption passe par l'échange gazeux, principalement à partir des feuilles de la plante. Plus les plantes sont grosses, plus la surface des feuilles est large et plus la plante est en mesure d'absorber de polluants, donc plus l'échange gazeux est avantageux. Mais pensez à demander conseil dans votre magasin sur le développement de la plante pour anticiper la place à prévoir.

« Les polluants de l'air sont absorbés par les feuilles, les tiges et le tronc grâce à des stomates (ce sont des orifices situés surtout sur l'épiderme foliaire des végétaux, nécessaires à la respiration, à la photosynthèse et à la régulation hydrique), qui régulent la transpiration de la plante », précise Rachel Frély, spécialiste des plantes médicinales. Les produits toxiques ambiants sont principalement captés par les feuilles des plantes, qui agissent comme des éponges. « Les polluants sont ensuite transformés en nutriments par des micro-organismes vivant dans les racines. En fait, certains polluants, une fois dissous dans l'eau du sol, sont absorbés par les racines de la plante. »

Palmier d'Arec

Il absorbe

Surtout le toluène et le xylène, un peu le benzène et le formaldéhyde.

Où le placer ?

Dans le salon ou le long d'un escalier ou dans une pièce fraîchement repeinte.

Quel prix ?

Entre 10 et 150 €.

Info pratique

Il a besoin de place (sa taille adulte est 1,50 mètre), mais sa croissance est tellement lente que vous aurez le temps de voir venir !



Pothos

Il absorbe

Surtout le monoxyde de carbone, le benzène, le toluène, un peu le formaldéhyde.

Où le placer ?

Dans le salon.

Quel prix ?

Entre 10 et 200 €.

Info pratique

Il aime les endroits ombragés, peut apprécier un brin de lumière mais pas de soleil direct.



Sansevière

Elle absorbe

Surtout le tabac.

Où la placer ?

Dans la cuisine, dans la chambre ou sur le rebord d'une fenêtre.

Quel prix ?

Entre 10 et 130 €.

Info pratique

Comme les plantes grasses, elle a besoin d'un emplacement clair et ensoleillé.



Philodendron

Il absorbe

Formaldéhyde, pentachlorophénol, trichloréthylène.

Où le placer ?

Cuisine ou salon.

Quel prix ?

Entre 10 et 100 €.

Info pratique

Il fleurit rarement en appartement mais est volumineux. Prévoyez un pot large et évitez-lui la compagnie des autres plantes.



Anthurium

Il absorbe

Ammoniac, xylène.

Où le placer ?

Cuisine, salle de bain.

Quel prix ?

Entre 10 et 30 €.

Info pratique

Très facile d'entretien, c'est la plante des non-jardiniers. Bref, si vous n'avez pas la main verte...



TÉMOIGNAGE

Frédéric, cadre dans une entreprise d'électronique.

« J'ai un chlorophytum et un spathiphyllé de Wallis. A m'écouter, on pourrait penser que je m'y connais, mais en fait, ces plantes étaient présentes dans mon entreprise, lorsque je fréquentais encore ses locaux. Depuis un an, je suis passé au télé-travail. Aussi, pour conserver mes habitudes, ai-je remis ces deux plantes sur mon bureau, chez moi. Enfin, disons plutôt que le spathiphyllé est sur le bureau et le chlorophytum à ses pieds. C'est bête, mais j'ai fini par m'y attacher. Du coup, parfois, je leur parle (rires). Je ne saurais pas décrire les effets au quotidien, mais je sais que c'est conseillé et que ça ne peut faire que du bien. »

• Spathiphyllum

Il absorbe

Ammoniac, vapeurs d'alcool, vapeurs d'acétone, benzène, formaldéhyde, toluène, xylène trichloréthylène.

Où le placer ?

Dans toutes les pièces.

Quel prix ?

Entre 10 et 100 €.

Info pratique

C'est une des meilleures plantes dépolluantes toutes catégories. Grâce à ses larges feuilles, il absorbe en grande quantité tous les polluants à sa portée.



• Fougère de Boston

Elle absorbe

Surtout le xylène et le formaldéhyde.

Où la placer ?

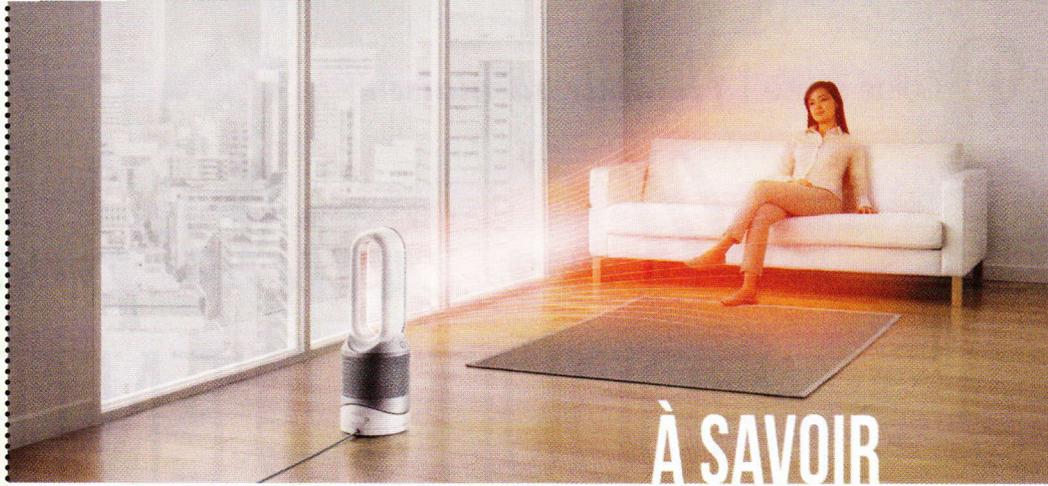
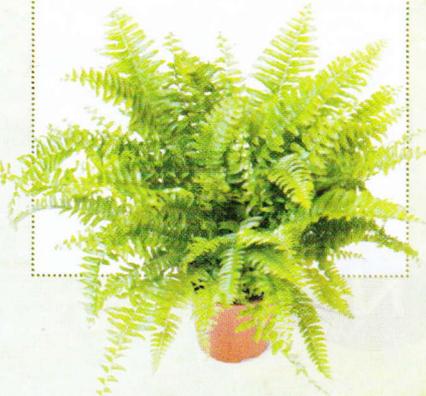
Salle de bain.

Quel prix ?

Entre 7 et 40 €.

Info pratique

C'est une des plantes les plus efficaces et les plus demandées.



À SAVOIR

LE PURIFICATEUR D'AIR...

Ses promesses sont alléchantes : éliminer 99,95 % des allergènes et des polluants présents dans notre habitat ! Alors, qu'en est-il vraiment ?

Les industriels de l'électroménager, alertés par les associations écologistes, sont partis du constat que « l'air extérieur est pollué, mais que l'intérieur de nos logements peut être bien pire ». « Pour remédier à ce problème, nos ingénieurs ont développé un purificateur », explique James Dyson, dirigeant de la marque éponyme.

Grâce à un système combinant différents filtres, ces équipements seraient donc en mesure, pour les plus performants, d'éliminer les allergènes et polluants de l'air aussi petits que 0,1 micron. Adieu pollens et allergènes, bactéries et moisissures, émissions industrielles et automobiles, odeurs et émanations domestiques, squames d'animaux, particules ultra-fines...

PROUVÉ

Forcément, ça fait envie ! Nos confrères des *Numériques* les ont donc mis à l'épreuve, histoire de vérifier les engagements des industriels. Et d'après leurs tests,

« la promesse est tenue ». En effet, « installés dans une pièce où notre compteur repère plus de 100 000 de ces fines particules, ils font descendre le niveau en deçà de 5 000 particules, voire 3 000 ». Alors, le purificateur, la solution idéale pour assainir son intérieur ? La réponse est plus nuancée, comme le concède Angélique Delpech, responsable de la catégorie traitement de l'air chez Philips : « Le purificateur n'est pas à considérer comme un médicament, mais il permet de lutter contre les effets que provoquent diverses sources de pollution intérieure. » Concernant les COV, *Les Numériques* démontrent ainsi que les purificateurs ne sont pas plus efficaces que... l'ouverture d'une fenêtre pendant 5 minutes.

>> **La solution ?** Combinez les deux méthodes, car l'utilisation d'un purificateur diminue considérablement les particules en suspension.

On a testé pour vous

DYSON PURE HOT+COOL LINK™

Face à de telles promesses, nous ne pouvions rater l'occasion de tenter de purifier la rédaction, histoire d'avoir les idées plus claires... Dyson nous a aimablement prêté un Dyson Pure Hot+Cool Link™, pour que l'on se fasse la main. Nous n'avons donc pas été déçus : non seulement il est beau à regarder mais, en plus, il pulse 27 litres à la seconde... L'idée géniale est d'avoir révolutionné le concept en combinant le bon vieux ventilateur et le purificateur. Car le Dyson Pure Hot+Coll Link chauffe votre habitat l'hiver et le refroidit l'été.

Prix public : 599 € (garanti 2 ans, pièces et main-d'œuvre).

