



Fiche technique n° 21

Les plantes qui dépolluent nos intérieurs

Au-delà de l'aspect esthétique, posséder certaines plantes permettrait de limiter la pollution chez soi ou au bureau. La population passe 80 à 90% de son temps à l'intérieur de bâtiments. Sur les 20 m³ d'air que l'homme respire en moyenne par jour, 16 m³ proviennent de l'intérieur d'espace clos. Or l'environnement intérieur

(domicile, lieu de travail...) offre une grande diversité de situations d'exposition à de nombreux agents physiques et contaminants chimiques ou microbiologiques liés aux bâtiments, aux équipements, à l'environnement extérieur immédiat et au comportement des occupants.

Ainsi, produits de construction et de décoration, d'ameublement, d'entretien, de bricolage, équipements de chauffage et de production d'eau chaude, présence humaine et activités liées aux besoins essentiels (cuisine, hygiène, lavage) ou autres (tabagisme, utilisation de bougies, d'encens, cosmétiques, présence de plantes et d'animaux domestiques), air extérieur... sont autant de sources et vecteurs des pollutions observés à l'intérieur des locaux.

Parmi les 11 polluants de l'air intérieur pour lesquels l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail (AFSSET) a proposé des valeurs guides en septembre 2007, on recense le formaldéhyde, les composés organiques volatils (COV) - le benzène, le trichloréthylène, le tétrachloroéthylène - le monoxyde de carbone, les particules de diamètre inférieur à 10 micromètres (PM10), le naphthalène, le phtalate de di(2-éthylhexyle) (DEHP), le dioxyde d'azote, l'acétaldéhyde et l'ammoniac.

Les effets sur la santé sont nombreux et variés allant de la simple irritation des muqueuses jusqu'à toucher le système respiratoire ou gastro-intestinal.

L'aération constitue l'une des meilleures façons de diminuer les concentrations de polluants, mais cultiver certaines plantes chez soi ou au bureau semble une solution supplémentaire.

Le principe de la dépollution repose sur l'échange gazeux. Les polluants de l'air sont absorbés par les feuilles et la plante émet parallèlement de la vapeur d'eau par le processus nommé transpiration et améliore ainsi le taux d'humidité dans la maison et le taux d'oxygène. Aussi, chaque plante a ses propres particularités. On peut ainsi la placer à des endroits précis en fonction du type de pollution qu'il peut y avoir dans une pièce.

La Gerbera sera par exemple adaptée à la cuisine pour lutter contre la pollution engendrée par les produits d'entretien. La sansevieria élimine quant à elle la fumée de tabac. Parmi les autres : le chlorophytum supprime le monoxyde de carbone et le formaldéhyde qui émane des mousses d'isolation, la colle à moquette, etc. Le formaldéhyde peut être aussi neutralisé par le ficus. De son côté, l'azalée absorbe l'ammoniac que l'on retrouve dans les dégraissants et dans certains produits de nettoyage des sols. Le chrysanthème est aussi un bon dépolluant du trichloréthylène, substance utilisée dans les peintures et les solvants. Le lierre est la meilleure plante pour éliminer le benzène qui est un solvant présent dans les peintures, encres, matières plastiques ou détergents.

Bulletin gratuit n°21
(Avril-juin 2009)

www.jardiniersdetournefeuille.org

"Bulles à thym"

Le printemps

Le printemps s'écrivait au XIII^e siècle *printans*, mot composé de *prins* et *tans*, du latin *primus tempus* : c'est le premier temps, c'est à dire la première saison. On trouve aussi l'expression *tens prin*. Le mot *prin* désigne le début, le commencement : *el prin d'esté*, c'est le début de l'été. Le latin *primus* se retrouve dans le qualificatif *prime*, employé dans certaines expressions comme la *prime jeunesse*. Ces mots latins se retrouvent dans l'expression anglaise *prime-time* que le monde français de la télé, qui singe tout ce qui vient d'outre-Atlantique, a repris pour désigner une émission de début de soirée.

Une plante qui pue..... Le durian

Le durian, en Asie c'est une institution, un savoir-vivre, une tradition, un mets raffiné au même titre que le homard en France. Cette friandise très recherchée (le roi des fruits se caractérise par un goût exquis ; celui d'une riche crème au beurre aromatisée avec des amandes) est malheureusement précédée par ses effluves.

L'odeur du durian est tellement forte, repoussante, envahissante et tenace qu'il lui est impossible de passer inaperçu. Pour les non-initiés, c'est un mélange à la fois de boules puantes, d'ordures marinées au soleil, d'œufs pourris et de flatulences incongrues. Offrir du durian à un convive, quelle que soit sa nationalité, c'est l'honorer, l'accueillir comme un invité de marque.

Quand c'est la saison à Paris dans le 13^eme, les Asiatiques les attendent comme les Français le Beaujolais nouveau.

Ce fruit volumineux (famille des Malvacées) qui dégage à maturité une odeur repoussante est rarement cultivé hors d'Asie. L'intérieur est divisé en sections contenant des graines comestibles, séparées par une membrane non comestible. Le durian se consomme souvent nature. On l'intègre au yogourt et à la crème glacée.

En Asie, on l'accompagne de riz gluant; en Chine, on l'intègre à des pâtisseries. Ses graines rôties ou grillées sont utilisées comme les noix.

Fabienne



SOMMAIRE

Avril-juin 2009

- 1 **Le durian**
- 2 **Recette de saison :**
La crémaillote
Fenêtre sur jardin :
La foire de Saint Elix
- 3 **Noël le machaon**
- 4 **Fiche technique n°21 : les plantes dépolluantes**

Rédigé avec la participation de Chantal, Myriam, Sandrine, Fabienne et Dominique.

La crémaillotte ou gelée de pissenlit

Cette gelée charmante et rustique est délicieuse avec des génoises, des brioches ou des sablés.



Récoltez 365 fleurs de pissenlit (environ !). Laissez les sécher au soleil, ouvertes vers le haut. Sèches faites les bouillir environ 1/2 heure à petit feu dans 1 litre d'eau avec 1 orange et 1 citron non traités, nettoyés et coupés en petits morceaux. Filtrez à travers une étamine. Mesurez la quantité de jus recueilli. Pour 45 cl, ajoutez 1kg de sucre avec gélifiant incorporé. Portez à ébullition 5 minutes. Mettez en pots. Couvrez à froid

Myriam

Visite à la foire de Saint Elix le Château, cet automne

Voilà une belle journée d'automne ensoleillée qui se termine, après une balade à la foire de St Elix. Ici quelques vivaces, sauges, graminées, iris. Là des érables du Japon ou bien cet érable palmé Trompenburg avec son feuillage orange profond, un arbre rare, caduc, le NISSAS sinensis ou bien encore un Nandina domestica "Aurea", des Osmanthes, des Camélias, des cactées.

Un stand d'aromatiques avec sa multitude de thym ou bien la Morelle de balbis aux fruits rouges comestibles et l'Arquebuse aune (Artémisia abrotanum).

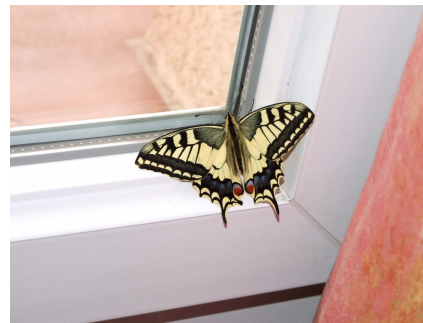
A l'ombre des arbres, des fougères, plus belles les unes que les autres, des Phyllitis scolopendrium, une Cryptogramme fortunei, une Dryopteris atrata à laquelle je n'ai pas résisté et la plus grande elle peut atteindre 2m de haut, avec ses larges frondes, l'Osmonde royale ou Osmunda régalis qui se pare à l'automne de belles couleurs cuivrées, elle adore les lieux humides.

Il y avait aussi des Palmiers acclimatés à nos régions, des agrumes comme le Cédrot de Corse, des Eucalyptus, quelques arbustes, des chênes.

Un stand de plantes médicinales, des sirops bios de toutes sortes, des fruits et graines séchées d'arbres exotiques ou de contrées lointaines...

Bref j'en oublie certainement.

Chantal



« Noël », le machaon

Un mercredi d'octobre, Lola et Anaëlle nous aident à récolter les dernières carottes. Quelle ne fut pas leur surprise lorsqu'elles découvrent une magnifique chenille accrochée à une tige. Nous coupons la fane, la glissons dans

une bouteille et emmenons notre trophée à la maison.

Un grand bocal à confiture, quelques trous dans le couvercle à l'aide d'une pointe et d'un marteau et je vais pouvoir reproduire avec mes bambins une expérience vécue lorsque j'étais enfant. Le lendemain, Jules, Lucie et Juliette rencontrent notre nouvelle pensionnaire. Nous la surnomons Camille.

Notre glouton passe le plus clair de son temps à se gaver de verdure. Au bout d'un moment, la belle devient dodue comme une petite saucisse. Elle arbore une superbe couleur verte avec des anneaux orange et noir. A l'issue de quelques jours, Camille, repue, semble bien fatiguée...

Durant la nuit, le mystère de la métamorphose se produit. Au petit matin, plus de Camille mais une chrysalide verte et marron accrochée entre deux fils. Cette chenille nous a joué un drôle de tour !

L'attente commence.

Les enfants surveillent régulièrement cette chose inerte au fond de son abri. Les semaines et les mois s'écoulent tout au long d'un hiver maussade. Mais que peut faire Camille, bien au chaud sur un meuble de cuisine ? Mes apprentis écolos s'impatientent et ont bien envie de secouer le bocal. « Chut ! Il faut la laisser dormir ; Camille se pare de ses plus beaux atours pour les fêtes de fin d'année »

Je ne croyais pas si bien dire car le 22 décembre au matin, notre chrysalide, victime de violents soubresauts, se déchire et donne naissance à un insecte proche d'une sauterelle fripée. Le pauvre animal s'extirpe de son étui au prix d'énormes efforts. Une heure durant, ses ailes se déploient, se défroissent, séchent puis soudain, un vrombissement emplit le bocal. J'assiste aux premiers essais et ôte rapidement le couvercle afin que ce splendide machaon puisse s'ébattre en toute liberté au milieu du salon.

A mon grand regret, aucun des enfants alors en vacances n'a assisté à cet événement. Anaëlle découvre le papillon le lendemain, et pour la circonstance l'appelle Noël. Quelle splendeur ! Tout de jaune pâle vêtu avec de fines nervures noires et deux yeux rouges et bleus à la base des ailes. Serait-ce l'œuvre d'un peintre ?

Ce compagnon insolite a égayé nos fêtes et partagé notre quotidien durant douze jours, voletant du sapin de Noël au bouquet de roses ou chauffant ses ailes au soleil d'hiver contre les vitres.

Mais après avoir fait la curiosité des petits et des grands, il s'en est allé sans bruit.

Les enfants ne souhaitant pas s'en séparer, il dort telle Blanche Neige sur son lit de coton dans une boîte transparente. Lorsque vous verrez voler un machaon, pensez à Noël !

Sandrine