

FUTURA

Dormir à côté de plantes peut nous tuer, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Est-ce que dormir à côté de plantes peut vraiment nous tuer ?

Ah, la fameuse rumeur qui circule depuis des décennies, celle qui veut que nos amis les plantes, si inoffensives et décoratives le jour, se transforment en redoutables tueuses silencieuses la nuit.

L'idée derrière cette crainte est souvent liée à la respiration des plantes. Vous vous souvenez de vos cours de biologie ? La photosynthèse, c'est le processus par lequel les plantes, en présence de lumière, absorbent du dioxyde de carbone (CO₂) et de l'eau pour produire de l'oxygène (O₂) et des sucres, leur source d'énergie. C'est ce qui rend les plantes si précieuses pour notre atmosphère : elles sont de véritables usines à oxygène le jour.

Mais la nuit, quand il n'y a plus de lumière pour la photosynthèse, les plantes ne respirent pas différemment des humains ou des animaux. Elles absorbent de l'oxygène et rejettent du dioxyde de carbone. C'est ce processus qui a semé la graine de la peur. L'argument est alors : si les plantes rejettent du CO₂ la nuit, elles pourraient nous priver d'oxygène et nous asphyxier dans notre sommeil.

Soyons clairs : cette affirmation est **fausse**. Et pour comprendre pourquoi, il faut remettre les choses en perspective, notamment en termes de quantités.

Prenons un être humain. Un adulte moyen expire environ 2,3 kilogrammes de dioxyde de carbone par jour. Ce chiffre varie bien sûr en fonction de l'activité physique, mais il donne un ordre de grandeur. Maintenant, comparons cela à une plante d'intérieur. Une plante moyenne de taille raisonnable, comme un Ficus ou une Sansevieria, ne rejette qu'une quantité infime de CO₂ pendant la nuit. Pour être plus précis, une plante d'intérieur moyenne émet à peine quelques grammes de CO₂ par nuit.

Pour qu'une concentration de CO₂ devienne dangereuse, il faudrait qu'elle atteigne des niveaux très élevés dans une pièce. On parle de plusieurs pour cent de CO₂ dans l'air pour que les effets sur la santé deviennent notables (maux de tête, nausées) et bien plus encore

pour que cela devienne mortel. Pour vous donner une idée, l'air que nous respirons contient environ 0,04 % de CO₂. Pour qu'une pièce devienne dangereuse à cause de la respiration des plantes, il faudrait y entasser une véritable jungle, avec des milliers de plantes entassées dans un espace minuscule et hermétiquement clos, et ce, bien au-delà de ce qu'une chambre à coucher normale pourrait contenir.

En fait, la quantité de CO₂ que vous et votre partenaire (si vous en avez un) expirez pendant une nuit est considérablement plus élevée que celle émise par toutes les plantes de votre chambre réunies. Si le simple fait de dormir à deux dans une pièce ne vous asphyxie pas, il est illogique de penser que quelques plantes pourraient le faire. Votre propre respiration est une source de CO₂ bien plus importante que toutes vos plantes.

De plus, nos maisons ne sont pas hermétiquement scellées. Il y a toujours un certain renouvellement d'air, même minime, qui permet de dissiper le CO₂. Les systèmes de ventilation naturels ou mécaniques contribuent à maintenir des niveaux d'oxygène et de dioxyde de carbone sains.

Bien au contraire, les plantes d'intérieur peuvent même avoir des effets bénéfiques sur notre bien-être général et la qualité de l'air. Certaines études ont montré que les plantes peuvent aider à filtrer certains polluants de l'air intérieur, comme le benzène et le formaldéhyde, émis par des meubles, des peintures ou des produits de nettoyage. Elles peuvent également augmenter l'humidité de l'air, ce qui peut être bénéfique pour les voies respiratoires et la peau, surtout dans des environnements secs. Sans compter les bienfaits psychologiques : la présence de verdure peut réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser un sentiment de calme.

En résumé, la peur de dormir à côté de plantes est une fausse alerte scientifique. Les plantes sont nos alliées, pas nos ennemies. Elles embellissent nos intérieurs, contribuent à un air plus sain (dans des proportions modestes mais réelles) et apportent une touche de nature apaisante. Vous pouvez donc dormir sur vos deux oreilles, entouré de vos fidèles compagnons végétaux, sans la moindre crainte pour votre santé. La seule chose qui pourrait vous tuer en dormant à côté d'une plante, ce serait si elle vous tombait sur la tête... et encore, ce ne serait pas un problème de respiration !

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !