

PLANTES VERTUEUSES et PLANTES ALLERGISANTES

Je ne le dirai jamais assez, les plantes sont capables de nous offrir d'innombrables bienfaits, dès lors que l'on apprend à les connaître et à les reconnaître.

Elles peuvent aussi être la source d'allergies saisonnières. Mais la plupart du temps lorsque nous sommes anxieux et chagrinés, nous pouvons trouver grâce aux plantes, apaisement, réconfort et remède.

Durant les périodes où la température nous oblige à moins ouvrir les fenêtres, l'air de nos demeures est moins renouvelé. Dans notre environnement intérieur un grand nombre de polluants gazeux posent problème, altérant notre santé. Ils sont issus des peintures, des colles des bois agglomérés, des produits de bricolage, des sprays... Peut-être tout simplement du tabagisme. En tête des polluants on trouve le 'Formaldéhyde' puis les terpènes qui sont employés comme parfums...

Heureusement, pour nous aider à purifier notre atmosphère, des plantes d'intérieur (dites dépolluantes), bien choisies, sont capables de réduire ces produits volatils toxiques. Une bonne quarantaine de ces plantes sont reconnues pour leurs capacités à épurer l'air.

Bien entendu, elles seront choisies en fonction de nos goûts personnels, de l'espace que l'on peut leur offrir, de leurs propres exigences particulières (température, hygrométrie, luminosité...). Cette analyse nous guidera dans nos choix.

Voici les plantes d'intérieur dépolluantes qui sont les plus utiles dans nos appartements. On pourrait en citer une bonne vingtaine.

-Hedera (lierre), Ficus élastica et benjamina, Dracaena, Anthurium et Spathiphyllum, Chlorophytum, Dieffenbachia, etc.

Il est utile de préciser que des plantes vertes n'ont pas leur place dans la chambre à coucher.

Parmi ces plantes bienfaitrices, quelques-unes posent problème. Je voudrais citer par exemple le **Dieffenbachia**, certes capable de capter les polluants, mais qui est dangereuse notamment pour les enfants. En effet, si l'on froisse les feuilles avec ses doigts et que l'on se frotte le visage, la réaction ne se fait pas attendre : Œdème des yeux et de la bouche.

Je me souviens, à une époque, à la ville d'Annecy, avoir rédigé une note signée par le Maire, afin de bannir ce Dieffenbachia dans les crèches et les garderies d'enfants.

Si beaucoup de plantes vertes d'intérieur sont à recommander dans nos pièces à vivre, il ne faut pas oublier que dès les beaux jours, la meilleure façon de changer l'air de nos maisons ou appartements, c'est d'ouvrir grand les fenêtres pour aérer.

Après les froideurs de l'hiver nous arrivons au printemps (de début mars à fin juin).

C'est la grande période des pollens qui provoquent chez de nombreuses personnes des allergies dites saisonnières. D'ailleurs, ces personnes sont de plus en plus nombreuses.

Bien entendu tous les pollens ne provoquent pas des allergies respiratoires, conjonctivites, asthme, (pollinoses).

Rappelons que **le pollen** est produit par la **partie mâle de la fleur**, c'est-à-dire par **les étamines** sur les plantes aux **fleurs hermaphrodites**, par les fleurs mâles sur les **plantes monoïques** (fleurs mâles d'un côté et fleurs femelle de l'autre sur le même pied), et par les pieds mâles pour les **plantes dioïques**.

Les allergies dues au pollen commencent avec les **Noisetiers (Corylus)**, dès la fin de l'hiver. Parmi les végétaux qui posent le plus de problèmes et qu'il conviendrait de moins planter, on peut citer : le **Bouleau** (Betula), le **Frêne** (Fraxinus) en particulier le Fraxinus Ornus ou Frêne à fleurs. Ce bel arbre que nous avons planté en alignement sur une avenue d'Annecy, nous a valu plusieurs courriers virulents mais justifiés de Médecins Allergologues. Ensuite on trouve le **Chêne** (Quercus), de nombreux Conifères, surtout le **Cyprès** (Cupressus), le **Platane** (Platanus), le **Peuplier** (Populus) ; l'**Olivier** est aussi à citer, mais vu sa productivité, on le pardonne !

En dehors des arbres nous trouvons les **graminées** dont le pollen provoque chaque année de nombreux rhumes des foins. Enfin je ne voudrais pas passer sous silence l'**Ambroisie** (plante invasive dangereuse et dont la prolifération inquiète).

Pour les personnes sensibles, voici quelques gestes à adopter : se laver les cheveux le soir, aérer tôt ou tard le soir, éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens, en voiture, garder les vitres fermées, porter masques et lunettes si besoin.

Après vous avoir sensibilisés aux troubles qu'engendrent certains végétaux sur notre santé, ce sera plus réjouissant de vous parler de **ces plantes qui dans cette même période dégagent des parfums bien agréables**. Flatter agréablement notre odorat c'est formidable. On parle aussi d'olfaction.

Avoir dans son jardin des plantes qui sentent bon, c'est un plaisir de plus. Il faut les placer pour que l'on puisse les approcher.

Voici mes choix :

Le Muguet (Convallaria Majalis) ; vivace rhizomateuse de sous-bois (ombre) qui peut donc cohabiter avec arbres et arbustes. Il s'étendra naturellement, il n'aime pas les sols secs trop longtemps. Parfum envoûtant. Attention, c'est une plante toxique ! Surtout les fructifications (petits fruits rouges).

Le Lilas (Syringa) ; Il permet de faire de somptueux bouquets qui tiendront au moins une dizaine de jours. C'est aussi, comme le muguet, la fleur du 1er mai. Pour le maintenir en bonne vitalité, il est bon de supprimer les fleurs fanées (pas de fructifications, même si elles sont stériles). Il supporte bien le recepage. Il fleurit sur le bois de deux ans.

Je vous recommande le **Syringa microphylla 'Superba'** aux fleurs roses très parfumées. Arbuste au port gracieux qui refleurit en septembre. Note : 20/20.

La Glycine (Wistéria) ; c'est une plante grimpante ligneuse très appréciée pour ses magnifiques grappes à fleurs parfumées (parfum de miel), floraison spectaculaire bleue ou blanche. Quelle beauté contre un mur, sur une pergola ou un grillage. Elle peut-être aussi montée sur tige et taillée en parasol. Ses tiges tortueuses ont une force insoupçonnée. La Glycine redoute les gelées printanières, bien que rustique jusqu'à moins 20°. Elle se contente de peu au niveau sol. Elle supporte plusieurs tailles dans l'année, tellement elle pousse. Mais la taille en saison morte est capitale et doit être assez importante. Par contre, si une glycine dispose d'un très grand espace, ranger votre sécateur. Petite précision : la Glycine du Japon s'enroule sur son support dans le sens des aiguilles d'une montre, c'est-à-dire de droite à gauche (DEXTRE), alors que la Glycine de Chine s'enroule dans le sens inverse, c'est-à-dire de gauche à droite (SENESTRE).

L'Oranger du Mexique (Choisia ternata) ; c'est une plante aromatique à feuillage vert persistant. Ses fleurs blanches s'épanouissent au printemps très longtemps et réapparaissent souvent en fin d'été. Il aime les sols bien drainés. Tout est parfumé chez le Choisia ternata, ça sent bon la fleur d'oranger, d'où son nom. C'est vraiment un enchantement de fleurs et de parfum. Plante drageonnante. Il faut lui réserver une situation abritée. La variété 'Sundance' au feuillage jaune doré est peu rustique.

Le Jasmin (Jasminum...) ; c'est une plante qui fait rêver les jardiniers du nord de la Loire car elle n'est pas vraiment rustique. Sachons qu'il n'y a pas un Jasmin mais des Jasmins. Il y en aura donc un qui certainement vous comblera de son merveilleux parfum. Sous nos climats on voit souvent le Jasmin d'hiver (**Jasminum Nudiflorum**) très rustique, mais il n'est pas parfumé. En hiver, il reste un réconfort pour les yeux. Pour le parfum vous cultiverez le **Jasminum Grandiflorum**, en pot, afin de le déplacer au gré des saisons. Peu rustique, bien qu'il soit originaire de l'ouest de l'Himalaya. Le Grandiflorum est appelé souvent Jasmin de Grasse ou d'Espagne, Jasmin royal. C'est un petit arbrisseau qu'il faut guider car il ne s'accroche pas. Sa floraison dure très longtemps, elle est aussi mellifère. Pour le parfum c'est le vrai.

La Rose (Rosa...) ; c'est la plante la plus répandue. Beaucoup de roses sont parfumées. Tout le monde cultive des rosiers même sur son balcon.

La Lavande (Lavandula angustifolia) ; la plupart des espèces de Lavande sont très odorantes. Certes, c'est la plante du midi, mais elle est tellement rustique qu'on la cultive bien en Rhône-Alpes. Elle est très belle en fleur et elle sent si bon qu'il faut la planter sans

réserve. La Lavande est largement utilisée dans toutes les branches de la parfumerie. En plus elle est vertueuse avec des qualités thérapeutiques (phytothérapie). Plante mellifère. Si elle parfume nos penderies, elle est par ailleurs un répulsif naturel contre certains insectes (insectifuge). En la matière, on lui attribue certaines vertus qu'elle n'a pas ou qui ne sont pas démontrées.

Le Narcisse (Narcissus...) ; plante **bulbeuse vivace**, c'est-à-dire que le bulbe ne disparaît pas après la floraison comme chez la tulipe par exemple. Les bulbes de Narcisse, grâce à la photosynthèse des feuilles, reconstituent leurs réserves, se multiplient et grossissent pour refleurir l'année suivante. Il en résulte, après plusieurs années, l'obtention de massifs très denses.

Il convient alors de tout arracher, de sélectionner par un bon tri les bulbes les plus gros et de replanter, afin d'obtenir de nouveaux parterres très florifères. La plupart des Narcisses blancs sont parfumés, même très parfumés, comme le **Narcisse des poètes (Narcissus poeticus 'Alba Plenus Odoratus'**. Dans la nature, les Narcisses simples indigènes sur le plateau de Retord dans l'Ain, sont délicieusement parfumés. Il est peut-être utile de rappeler que pour toutes les plantes bulbeuses il convient de ne pas couper les feuilles tant qu'elles sont vertes et qu'elles fabriquent des nutriments.

La Clématite (Clématis...) ; tant qu'à craquer pour une grimpante, autant qu'elle soit parfumée. Si la grande famille des Clématites fait toujours beaucoup d'effet avec ses belles floraisons remarquables de générosité et de diversité, on connaît moins le caractère parfumé de certaines variétés, car elles sont peu nombreuses. En avril, la **Clématite Armandi** (du père Armand), au feuillage persistant, offre de gros bouquets de fleurs simples, immaculées, au parfum délicieux évoquant l'amande, l'oranger, la vanille. Elle craint le froid, donc endroit abrité. Plus tard, la Clématite de montagne (**Clématis Montana**) se couvre d'une abondante floraison odorante (odeur de vanille), rose chez 'Mayleen' ou blanc pur chez 'Wilsonii' (Montana Alba). Les Clématites aiment avoir la tête au soleil et le pied à l'ombre. Sol drainé mais frais. Support indispensable.

Le Chèvrefeuille (Lonicéra...) ; c'est surtout un parfum du soir. Parmi les Chèvrefeuilles à végétation caduque, opter pour **Lonicéra x peryclimenum** (Chèvrefeuille des bois), très parfumé. Pour une végétation semi-persistante (idéale sur une terrasse ou aux abords de la maison) préférer **Lonicéra japonica 'Halliana'**. On peut aussi avoir recours à une belle et grande poterie pour planter un Chèvrefeuille. Dans tous les cas, il lui faudra un support. **Attention** : chez tous les Lonicéra les **baies sont très toxiques**.

L'Osmanthe (Osmanthus x Burkwoodii) ; arbuste au feuillage persistant, généralement inermes, vert foncé, qui peut être parfois légèrement épineux. Sa floraison blanche en avril/mai est très parfumée (saveur d'abricot et de pêche). Le Burkwoodii, assez méconnu, pourrait pourtant dans certaines situations remplacer le buis car il supporte bien les tailles répétées en vert et parce que son port reste compact. Par contre il n'aime pas le

recépage drastique. Il préfère les sols peu calcaires plutôt un peu acides. C'est un arbuste de plein soleil ou mi-ombre. On le plante en isolé, en bacs, mais de plus en plus pour constituer des haies basses (1 mètre en moyenne). Aujourd'hui c'est un bon choix car il n'est pas parasité alors que le buis l'est toujours. Il résiste fort bien dans les terrains secs voire médiocres.

Le Groseillier odorant (Ribes odoratum) ; arbuste à floraison jaune, odorante en avril (subtil parfum prononcé). Moins connu que son cousin 'Sanguineum', il a pourtant autant d'intérêt. Les fleurs tubulaires sont suivies en août de petits fruits noirs sans valeur, bien que comestibles (ils font le bonheur des oiseaux). Son feuillage caduc vire au rouge et au pourpre en automne. Il supporte bien la taille (formation, maîtrise du volume et recépage). C'est un arbuste **très drageonnant** (point négatif). Il aime les sols neutres, humifères pas trop secs. Plante de soleil, en isolé ou en haie (2 mètres maxi). Pas de parasite ni de maladie.

Le Seringat blanc (Philadelphus...) ; c'est un grand arbuste caduc dont la longue floraison (mai à fin juin) dégage un parfum de rêve. Le Philadelphus coronarius à fleurs doubles présente une vitalité débordante. Le Microphyllus à fleurs simple, moins poussant, est beaucoup plus parfumé. La variété hybride 'Burfordensis' embaume vraiment son environnement. Le Seringat, encore appelé 'jasmin du poète' supporte le soleil, mais avec une situation mi-ombre les fleurs resteront bien blanches. Il s'accommode de tous les sols, cependant, il prospère davantage en sol riche, drainant ; attention à la sécheresse estivale. Vous le planterez en isolé ou pour constituer une haie libre champêtre. Il aura besoin d'une taille pour éliminer les vieux bois et réguler sa végétation. Il supporte le recépage, il faudra alors tuteurer les jeunes pousses un certain temps. N'hésitez pas à vous faire un bouquet. Attention aux pucerons.

Que ces plantes généreuses en fragrances fassent de vous des personnes réconfortées et heureuses.

Il y a bien sûr d'autres plantes parfumées mais nous avons choisi le printemps et il fallait se limiter.

Jean-Claude MOIRON
Ingénieur en horticulture. Officier du Mérite Agricole.
Ancien Directeur des Espaces Verts d'Annecy
Avril-Mai 2020 et été 2025