

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Des gestes pour diminuer l'exposition au pollen de l'herbe à poux

Joliette, le 13 août 2019 – Nous sommes en pleine saison de rhinite allergique (rhume des foins), une affection saisonnière qui touche environ 10 % de la population québécoise et dont la principale cause est le pollen de l'herbe à poux. Bien que le rhume de foins ne mette pas la vie des gens en danger, ceux qui en souffrent éprouvent une mauvaise qualité de vie durant cette période et peuvent engager des dépenses importantes pour alléger leur situation.

Détruire les repousses de l'herbe à poux à la mi-août

L'herbe à poux pousse au début du printemps (mi-mai) et meurt à la fin de la saison automnale. Sa floraison se fait en plein milieu de l'été. La meilleure façon d'éliminer un plant d'herbe à poux est de l'arracher ou de le couper avant la floraison. L'herbe à poux s'arrache facilement et il n'y a aucun danger à la toucher.

Si vous avez déjà coupé les plants existants en juillet, une nouvelle tonte effectuée à la mi-août permettra de réduire considérablement la quantité de pollen libérée dans l'air.

Conseils aux gens souffrant du rhume des foins

- Éviter de fréquenter les lieux infestés par l'herbe à poux où la concentration de pollen est élevée.
- Éviter de tondre soi-même la pelouse.
- Éviter les activités extérieures lorsque la concentration de pollen est plus élevée, surtout entre 7 h et 13 h, par temps chaud, sec et venteux (après la pluie, les grains de pollen se sont déposés au sol, ce qui réduit les réactions allergiques).
- Laisser, si possible, les fenêtres fermées pour empêcher le pollen d'entrer dans la maison et utiliser, si possible, un système d'air conditionné qui recycle l'air ambiant de la résidence ou qui comporte un filtre à pollen.
- Éviter le contact avec d'autres irritants tels que la fumée de cigarette qui peuvent amplifier les symptômes d'allergies.
- Éviter de faire sécher ses vêtements à l'extérieur.

Pour connaître toutes les façons de contrôler l'herbe à poux, de même que des astuces efficaces pour se protéger du pollen qu'elle libère dans l'air ambiant, consultez la page Web [Reconnaître et limiter l'herbe à poux](#) sur le site [Québec.ca](#).

– 30 –

Source : Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Renseignements : Solie Masse
Agente d'information
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Téléphone : 450 759-5333, poste 2425
solie.masse.ciSSLan@SSSS.gouv.qc.ca