

## Agir à la mi-juillet et à la mi-août pour contrer les effets du pollen de l'herbe à poux!

**Joliette, le 5 juillet 2022** - La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière rappelle que chaque année, plusieurs milliers de Lanaudois souffrent d'allergies saisonnières. La plus fréquente est la rhinite allergique, communément appelée fièvre ou rhume des foins. C'est le pollen de l'herbe à poux, produit de la mi-juillet à octobre, qui cause cette allergie. En contrôlant la plante et son pollen, on améliore l'état de santé de nombreuses personnes et on leur permet d'avoir une meilleure qualité de vie au quotidien.

### Symptômes

Les symptômes d'allergie à l'herbe à poux sont surtout ressentis au niveau du nez et des yeux : picotements, éternuements répétitifs, congestion et écoulement nasal, etc. Des problèmes respiratoires peuvent aussi apparaître et l'asthme peut s'aggraver chez les personnes qui en souffrent déjà. Pour en savoir plus sur le rhume des foins et sur les moyens de protection et de prévention, consultez la section [Rhume des foins](#) du site Québec.ca. Si vous avez des questions à propos de votre santé, peut-être en lien avec le pollen de l'herbe à poux, composez le 811 pour communiquer avec Info-Santé. Si les symptômes viennent à s'aggraver ou s'ils nuisent énormément aux activités quotidiennes et à la qualité de vie, une consultation médicale peut devenir nécessaire.

### Deux moments clés : la mi-juillet et la mi-août

L'herbe à poux se déracine bien, à la main, sans protection particulière; vous pouvez l'arracher ou la tondre dès que vous la voyez. Il est recommandé de tondre les plants d'herbe à poux à deux moments clés : une première tonte à la mi-juillet, pour empêcher la première production de pollen, et une deuxième à la mi-août, pour éviter la repousse et une seconde floraison. Il est préférable de jeter les plants arrachés et coupés à la poubelle, car les graines d'herbe à poux pourraient « contaminer » le compost et reprendre le cycle. Il est important de savoir que l'herbe à poux est une plante annuelle : la couper une seule année réduira le pollen dans l'air cette année-là seulement. Il faut donc que l'entretien de l'herbe à poux se fasse de façon répétée, annuellement, pour obtenir un contrôle efficace.



Croissance de l'herbe à poux en fonction du temps. Ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec.

### Endroits à cibler

Il faut d'abord agir près des habitations, car la majeure partie du pollen ne voyage pas au-delà de 800 mètres. Il faut également prioriser les terrains de prédilection pour cette

mauvaise herbe : le long de l'accotement des routes asphaltées, des rues et des trottoirs, sur les terrains en construction, les terrains vagues, les terrains en zones industrielles, les sites de dépôts de neige, etc.

Pour en savoir davantage, consultez la page Web [Reconnaître et limiter l'herbe à poux](#) sur le site Québec.ca et le [Guide de gestion et de contrôle de l'herbe à poux et des autres pollens allergènes](#) publié par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

- 30 -

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

**Renseignements :** Service des communications