

## Attention!

**Contrairement à l'herbe à puce, L'HERBE À POUX est sans danger au toucher!**

L'herbe à puce a plutôt tendance à pousser à proximité des zones boisées. Son contact avec la peau provoque aussitôt des démangeaisons cutanées. L'herbe à puce sécrète une huile (l'urushiol) qui, sur la peau, est responsable de l'inflammation douloureuse.

L'herbe à poux, de son côté, ne présente aucun danger au toucher et peut donc être arrachée en tout temps sans conséquence. Alors, lorsqu'on apprend que la capacité de survie de ses graines dans le sol est de plus de 40 ans, on réalise l'importance de prendre tous les moyens nécessaires pour en venir à bout!

## Comment PRÉVENIR l'herbe à poux ?

- Recouvrement du sol par des matériaux inertes tels du paillis, des copeaux de bois ou des pierres décoratives extérieures
- Implantation d'un couvert végétal compétitif : utiliser des semences résistantes qui offriront une compétition végétative à l'herbe à poux (tréfle, gazon, etc.)

## Comment CÔNTROLER l'herbe à poux ?

- Sensibiliser les gens de votre entourage ;
- Déraciner cette herbe avant sa période de pollinisation, cette dernière s'étalant de la fin juillet à la mi-août ;
- Utiliser un herbicide écologique pour lutter contre l'herbe à poux ;
- Effectuer la coupe dans les terrains vagues et publics deux fois par année, soit à la mi-juillet et à la mi-août.

## Herbe à puce

## Herbe à poux

## Campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux

L'Association pulmonaire du Québec a initié la Campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux en 2007. Cette campagne se fait en collaboration avec les municipalités et villes du Québec. Chaque année, une ville chapeaute la campagne et encourage ses pairs à participer.

Cette campagne invite la population québécoise (familles, enfants, commerçants, industries, institutions, etc.) à se retrousser les manches afin d'arracher l'herbe à poux sur leur territoire, en organisant diverses activités tout au long de l'été.

Aidez-nous à améliorer la santé respiratoire de milliers de Québécois !

Pour en savoir plus ou pour participer à notre campagne...

Veuillez nous contacter au 514 287-7400 ou 1 888 768-6669. Visitez notre site Web au [pq.poumon.ca](http://pq.poumon.ca)

## L'Association pulmonaire du Québec

L'Association pulmonaire du Québec (APO) est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à combattre les maladies pulmonaires par la prévention, l'éducation, la réadaptation, les services directs aux personnes atteintes et leurs proches ainsi que la recherche sur les maladies respiratoires. L'APO fait également la lutte aux facteurs environnementaux qui présentent des risques pour la santé respiratoire.

En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des Québécois et des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire, et en encourageant ces dernières à prendre leur santé en main, l'APO agit directement sur la condition des jeunes et des moins jeunes, ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique.

**L'ASSOCIATION PULMONAIRE<sup>MD</sup>**  
Québec

Contactez-nous au  
514 287-7400 ou 1 888 768-6669  
ou à l'adresse  
[info@pq.poumon.ca](mailto:info@pq.poumon.ca)

Visitez notre site Web au  
[www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)

Suivez-nous sur Facebook et Twitter!

L'Association pulmonaire du Québec

# L'AMBROSIA

Venir à bout de l'herbe à poux

**1888**  
**POUMON9**  
1 888 768-6669

[www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)

**L'ASSOCIATION PULMONAIRE<sup>MD</sup>**  
Québec

## L'Ambrosia artemisiifolia : herbe à poux

### Un fléau pour la santé de milliers de Québécois !

L'Ambrosia, mieux connue sous le nom d'herbe à poux, affecte la santé de 1 Québécois sur 8, voire 1 Montérégien sur 5. De tous les aéroallergènes saisonniers connus au Québec, le pollen de l'herbe à poux est le plus préoccupant. La prévalence des symptômes d'allergies saisonnières est directement influencée par la quantité d'herbe à poux sur un territoire donné. Il existe pourtant des moyens très efficaces pour contrôler cette plante, le plus simple étant de l'arracher. Ensemble, nous pouvons agir !

## Comment IDENTIFIER l'herbe à poux ?

L'herbe à poux atteint une hauteur moyenne de 70 cm. Sa tige, couverte de poils, est surmontée de feuilles d'un vert grisâtre, minces et étroitement découpées. Elles sont opposées à la base et alternent dans le haut. Le feuillage ressemble à celui de la carotte. Pendant le mois de juillet, la plante se garnit de petites fleurs vertes, parfois jaunâtres, regroupées en forme d'épi au sommet des tiges. À la fin juillet et au début d'août, les fleurs laissent s'envoler dans l'air des millions de grains de pollen dont la majorité voyage (ou se dépose) dans un rayon de 1 km. De plus, un plant d'herbe à poux peut produire jusqu'à 3000 semences (graines) qui peuvent survivre jusqu'à 40 ans dans le sol. La pollinisation s'étend jusqu'à la mi-octobre, soit aux premières gelées du sol.

L'herbe à poux est une mauvaise herbe qui a la capacité de s'établir sur des sites généralement peu favorables au développement des végétaux. On la retrouve aux abords des trottoirs, des ruelles, des voies ferrées, dans les chantiers de construction et les terrains vacants. Vous pouvez même la retrouver dans un recoin du jardin.

Saviez-vous que ...

# 1 PERSONNE SUR 8

EST ALLERGIQUE À L'HERBE À POUX AU QUÉBEC

\*C'EST UNE PERSONNE SUR 5 QUI L'EST EN MONTÉRÉGIE

# 75 %

DES ALLERGIES AUX POLLENS  
SONT CAUSÉES PAR L'HERBE À POUX

EN 2005, LES COÛTS DE SANTÉ ASSOCIÉS  
À L'HERBE À POUX SE SONT ÉLEVÉS À PLUS DE

# 157 MILLIONS DE DOLLARS AU QUÉBEC

Source : Santé publique 2008

LA HAUTEUR DE L'HERBE À POUX  
PEUT VARIER ENTRE  
5 CM ET 1.5 MÈTRE

1 Les feuilles sont très découpées, d'un vert uniforme des deux côtés.

2 Les fleurs en épi sont d'un vert jaunâtre à l'extrémité de la plante.

3 La tige est ferme, poilue et d'un vert grisâtre qui rougit à la floraison.

4 Les racines sont courtes et faciles à arracher.



## Des symptômes dévastateurs

Le pollen de l'herbe à poux stimule une panoplie de réactions allergiques telles que :

- L'irritation et l'écoulement nasal ;
- Les éternuements à répétition ;
- Les yeux rouges, enflés et larmoyants ;
- La congestion des sinus ;
- Les problèmes respiratoires.

Les symptômes reliés au pollen de cette plante peuvent se manifester de différentes façons :

- Rhinite allergique (rhume ou fièvre des foins) ;
- Conjonctivite ;
- Asthme allergique.

Subir ces symptômes provoque beaucoup d'inconfort et diminue considérablement la qualité de vie des personnes atteintes. Dans le cas d'une personne aux prises avec une maladie pulmonaire telle l'asthme et souffrant également d'allergies, les symptômes peuvent être encore plus graves, pouvant conduire jusqu'à une crise d'asthme. Bien que plusieurs médicaments soient offerts sur le marché (antihistaminique, décongestionnant et anti-inflammatoire), ceux-ci ne permettent qu'un soulagement partiel et temporaire. Depuis peu, l'immunothérapie semble un traitement prometteur.