

# L'HERBE À POUX

---



L'herbe à poux est une plante indigène au Québec. Son pollen est l'un des plus allergènes et affecte près de 18 % de la population québécoise. Dès la fin du mois de juillet, l'herbe à poux propage son pollen dans l'air. Chaque plant produit jusqu'à 3 000 graines qui pourront, à leur tour, générer 600 nouveaux plants l'année suivante.

## Comment reconnaître l'herbe à poux?

Cette plante annuelle a un feuillage très découpé qui est comparable aux feuilles de la carotte. Avec l'arrivée de la saison du pollen, vers la fin juillet, les fleurs situées à l'extrémité des nombreuses tiges passent discrètement du vert au jaune.



## Où retrouve-t-on l'herbe à poux?

L'herbe à poux est une plante opportuniste. Elle pousse facilement là où d'autres plantes n'en ont pas la capacité. Par exemple, il est fréquent de la retrouver le long des trottoirs, dans les ruelles, autour des arbres bordant une rue, sur des terrains peu entretenus, le long des chemins de fer et des routes et dans les entrées de champs de culture. Les sols pauvres et perturbés lui conviennent bien. Toutefois, elle supporte mal la présence d'espèces compétitives et ne pousse donc pas dans les sols bien fournis en végétation.

## Effets sur la santé

- Écoulement nasal ;
- Éternuements à répétition ;
- Picotements et démangeaisons du nez, des yeux et de la gorge ;
- Yeux rouges, larmoyants et irrités ;
- Respiration sifflante ;
- Crise d'asthme.



## Quoi faire ?

### Les actions à prendre pour contrôler l'herbe à poux


- L'arrachage : Apprenez à reconnaître la plante et arrachez les plants avant le mois d'août.
- La tonte et le fauchage : Effectuer deux coupes, soit une à la mi-juillet et une seconde à la mi-août, afin d'empêcher les plants de fleurir.
- L'implantation d'un couvert végétal compétitif : ensemercer et améliorer la qualité organique et physique du sol permet à d'autres plantes de croître et, du coup, nuit à la croissance de l'herbe à poux.



## Quoi faire pour diminuer les symptômes?

- Réduire le temps passé à l'extérieur, surtout aux heures les plus chaudes et en présence de vent. La chaleur et le vent sont des facteurs climatiques qui contribuent à augmenter la concentration de pollen dans l'air.
- Profiter des activités extérieures après une pluie, le pollen sera encore collé au sol.
- Éviter de tondre le gazon et de fréquenter les lieux infestés par l'herbe à poux.
- À la maison, il est possible d'installer un système de ventilation avec un filtre à air.
  - Plusieurs médicaments (antihistaminiques, décongestionnants et anti-inflammatoires) sont offerts en vente libre pour atténuer les symptômes de la rhinite allergique.
- En vacances, opter pour des régions peu ou pas infestées (Saguenay–Lac-St-Jean, Abitibi-Témiscamingue, Gaspésie).
- Les personnes très incommodées peuvent avoir recours à la désensibilisation. Celle-ci consiste en de multiples injections contenant des concentrations de plus en plus élevées de la substance allergique.

## L'HERBE À POUX, EN BREF

| Herbe à poux                      |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   |   |
| <b>Cycle</b>                      | Plante annuelle   |
| <b>Hauteur</b>                    | 10 cm à 1,5 m   |
| <b>Description</b>                | L'herbe à poux possède des feuilles découpées comme celle d'un plant de carottes ou d'une fougère   |
| <b>Floraison</b>                  | La floraison de l'herbe à poux se fait habituellement au début du mois d'août. La plante produit alors de petites fleurs vert jaunâtre qui sont regroupées en épis.   |
| <b>Lieux privilégiés</b>          | L'herbe à poux arrive à s'adapter à la majorité des types de sol. Elle se retrouve partout.   |
| <b>Effets sur la santé</b>        | Le pollen de l'herbe à poux est l'élément allergène qui cause le rhume des foins.   |
| <b>Moyens de s'en débarrasser</b> | Pour éviter les allergies saisonnières, il faut arracher l'herbe à poux avant la floraison, donc avant la mi-juillet. Même si le plant est grand, il s'arrache facilement (les racines sont pivotantes et peu profondes). Vous n'avez qu'à tirer sur la tige pour le déraciner. |

### Pour en savoir plus :

[L'herbe à poux et l'herbe à la puce... Ce n'est pas pareil.](#)

[Herbe à poux \(Gouvernement du Québec\)](#)