

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

---

**Joliette, le 10 juillet 2024** - La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière rappelle que, chaque année, plusieurs milliers de Lanaudoises et de Lanaudois souffrent d'allergies saisonnières, également appelées rhume des foins. C'est le pollen de l'herbe à poux, produit de la mi-juillet à octobre, qui est la cause principale de 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, une meilleure capacité à faire leurs tâches, leurs études, leur travail, etc. C'est donc toute la société qui en bénéficie.

### Symptômes de la rhinite saisonnière

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 page [Rhinite saisonnière \(rhume des foins\)](#) sur Québec.ca.

Si vous avez des questions à propos de votre santé, communiquez avec Info-Santé 811. 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 être nécessaire.

### Deux moments clés dans la région de Lanaudière : la mi-juillet et la mi-août

Il est recommandé d'arracher ou de tondre les plants d'herbe à poux à 2 moments clés : une première fois à la mi-juillet, pour empêcher la première production de pollen, et une deuxième fois à la mi-août, pour éviter la repousse et une seconde floraison. L'herbe à poux se déracine bien, à la main, sans protection particulière. 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.

### 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 de 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 [Reconnaître et limiter l'herbe à poux](#) sur 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.

**Source :** Service des communications

