CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Contrôler et prévenir

Il est possible de diminuer la prolifération de cette mauvaise herbe, il suffit de **l'arracher et de prévenir sa repousse.**

1. **Déraciner** cette herbe avant sa période de pollinisation qui débute fin juillet ;
2. **Recouvrir le sol** de matériaux inertes tels du paillis ou des copeaux de bois ;
3. **Implanter un couvert végétal compétitif** tel que le trèfle, le gazon, etc. ;
4. **Sensibiliser** votre entourage ;
5. **Tondre régulièrement la pelouse.** La tondre uniformément, principalement en bordure du terrain, en s'assurant de garnir les coins dénudés.

DEUX DATES À RETENIR POUR LA TONTE DE LA PELOUSE :

MI-JUILLET
MI-AOÛT

Voilà autant de moyens de contrôler et de prévenir l'apparition de cette mauvaise herbe !

ALLERGIES ET SYMPTÔMES

Le pollen de l'herbe à poux stimule une panoplie de réactions allergiques qui se manifestent par différents symptômes dont :

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

Subir ces symptômes provoque beaucoup d'inconfort et diminue considérablement la qualité de vie des personnes atteintes.

Dans le cas d'une personne souffrant d'une maladie pulmonaire telle que l'asthme et souffrant également d'allergies, les symptômes peuvent être encore plus graves, pouvant conduire jusqu'à une crise d'asthme.

1-888-POUMON9
(1-888-768-6669)

herbapoux.ca

Ce projet est financé par le Fonds vert dans le cadre du Plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques du gouvernement du Québec.

Association pulmonaire du Québec

L'HERBE À POUX

Un fléau pour la santé de milliers de Québécois

Ce qu'il faut savoir !

herbapoux.ca

L'HERBE À POUX

L'herbe à poux est une plante vivace et envahissante qui perturbe près d'un million de Québécois et Québécoises au cours de la saison estivale.

Dès la mi-juillet, les fleurs laissent s'envoler dans l'air des millions de grains de pollen dont la majorité voyagent dans un rayon de 1 km. La pollinisation s'étend jusqu'à la mi-octobre, soit aux premières gelées du sol.

IDENTIFIER

Où la trouver ?

On retrouve principalement cette plante sur les bordures de routes et trottoirs, sur les terrains en construction et les terrains vagues. Elle pousse proche de zones déboisées.

SAVIEZ-VOUS QUE...

1 PERSONNE SUR 8
est allergique à l'herbe à poux au Québec.

75 % DES ALLERGIES
aux pollens sont causées par l'herbe à poux.

Un plant d'herbe à poux peut produire jusqu'à **3000 GRAINES** de semences qui peuvent survivre jusqu'à **40 ANS** dans le sol.

Pssst ! Sachez différencier l'herbe à poux de l'herbe à puce.

L'HERBE À PUCE

Son contact avec la peau provoque aussitôt des démangeaisons cutanées.