

Pour publication immédiate

Lutte à l'herbe à poux et aux allergies... Dès maintenant!

Joliette, le 29 juillet 2009 – La saison de l'herbe à poux arrive à grands pas. La période de l'année où le pollen de l'herbe à poux est présent s'étend de la fin juillet aux premières gelées de l'automne. Les fleurs libèrent leur pollen et déclenchent une réaction allergique chez les gens qui y sont sensibles.

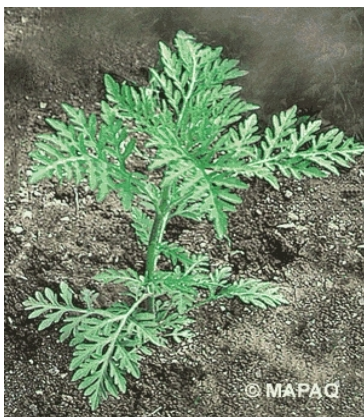
La Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière souhaite sensibiliser les citoyens aux actions à accomplir individuellement et collectivement pour enrayer cette plante.

Le rhume des foins

L'été est la période propice pour la rhinite saisonnière, appelée rhume des foins. Sa principale cause est le pollen de l'herbe à poux. Dans notre région, près de 18 % des personnes de 5 ans et plus en seraient atteintes. La rhinite allergique affecte la santé et la qualité de vie de ces personnes. En effet, pendant plusieurs jours, ceux qui en souffrent subissent des symptômes tels que des éternuements fréquents, le nez bouché ou encore qui coule ou qui pique, des démangeaisons dans la gorge ou dans les oreilles, des yeux qui piquent, brûlent, pleurent ou coulent, etc. De plus, le pollen de l'herbe à poux aggrave souvent les symptômes chez les personnes souffrant d'asthme. Leur qualité de vie en est également affectée puisque l'épisode allergique influence leur rendement, leur sommeil, leur humeur, leurs loisirs et activités sportives ou leur concentration.

Caractéristiques de l'herbe à poux

L'herbe à poux est une plante annuelle qui pousse abondamment dans Lanaudière, particulièrement au sud et au centre de la région. On retrouve l'herbe à poux surtout sur les terrains vacants, les sols pauvres et dénudés ou perturbés récemment, les plates-bandes, les bords de trottoirs et d'allées. Elle peut mesurer jusqu'à 1,5 mètre de hauteur. Sa tige est dressée, ramifiée et poilue; elle peut devenir rougeâtre à maturité. Les fleurs sont de couleur vert jaunâtre. Les racines, pivotantes et peu profondes, s'arrachent facilement.



Des actions dans la région

Les résultats d'une enquête sommaire réalisée en février 2009 par la Direction de santé publique et d'évaluation donnent un aperçu de l'implication municipale récente dans le contrôle de l'herbe à poux. Près de 88 % des municipalités qui ont participé à l'enquête reconnaissent qu'il y a de l'herbe à poux sur leur territoire. La plupart d'entre elles ont décidé de lui mener une lutte acharnée puisqu'environ 65 % ont l'intention de réaliser une ou plusieurs activités de contrôle au cours de la saison 2009. Essentiellement, elles préconisent le fauchage et la tonte comme techniques de contrôle de la plante. Enfin, au moins 20 % d'entre elles vont procéder aux campagnes de sensibilisation, soit lors de journées spéciales portant sur la lutte contre l'herbe à poux ou par l'intermédiaire des publications municipales accessibles au grand public.

Actions à faire individuellement et/ou collectivement

- ☞ Apprendre à identifier la plante
- ☞ Prévenir son apparition:
 - Planter ou semer des espèces végétales bien adaptées aux caractéristiques du terrain, en s'assurant qu'elles ne soient pas nuisibles pour la santé et l'agriculture.
 - Recouvrir le sol de copeaux de bois ou de pierres de granit afin d'empêcher l'herbe à poux de s'enraciner.
 - Étendre à certains endroits localisés une membrane géotextile qui empêchera toute plante de pousser.
- ☞ Contrôler sa propagation :
 - Arracher manuellement les plants avant la libération du pollen.
 - Tondre ou faucher l'herbe, dans un terrain vague, à une hauteur de 2 à 5 cm avant la libération du pollen et répéter si possible l'opération, un mois plus tard.
 - Tondre les pelouses à une hauteur de 6,5 à 8 cm
- ☞ Se protéger. Si vous êtes allergiques, voici quelques recommandations importantes :
 - Évitez les actions de plein air quand la concentration de pollen dans l'air est élevée (surtout entre 7 h et 13 h, par temps chaud, sec et venteux).
 - Évitez de tondre vous-même la pelouse ou de ramasser les feuilles.
 - Faites sécher vos vêtements à l'intérieur pendant la période de libération du pollen (de la fin juillet à la fin de septembre).
 - Laissez, si possible, les fenêtres fermées, pour empêcher le pollen d'entrer dans la maison.
 - Évitez le contact avec d'autres irritants, comme la fumée de tabac, qui peut amplifier les symptômes d'allergie.

Informations supplémentaires

Si vous souffrez d'allergies saisonnières et que vous aimeriez connaître des trucs pour réduire vos symptômes en août et septembre, ou si vous voulez tout simplement en savoir plus sur l'herbe à poux et sur les moyens de vous en débarrasser, n'hésitez pas à consulter le site de la Table québécoise sur l'herbe à poux : <http://www.tqhp.qc.ca>

Source : Pascale Lamy
Agente d'information
Direction de santé publique et d'évaluation
450 759-1157 poste 4437
pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca

Information : Sylvie Quirion
Médecin-conseil en santé environnementale
Direction de santé publique et d'évaluation
450 759-1157 poste 4430
sylvie_quirion@ssss.gouv.qc.ca

Gabriel Hakizimana
Agent de programmation, de planification et de recherche
Direction de santé publique et d'évaluation
450 759-1157 poste 4305
gabriel_hakizimana@ssss.gouv.qc.ca