



### Protégez-vous, protégez votre entourage !

- **Apprenez à identifier les plantes qui causent des allergies, tout particulièrement l'herbe à poux.**
- **Arrachez ces plantes sur votre terrain et autour de chez-vous.**
- **Prévenez votre municipalité si vous détectez de l'herbe à poux dans un terrain vague ou sur un terrain municipal.**
- **Impliquez-vous dans un comité de citoyens pour éradiquer l'herbe à poux dans votre communauté.**

La région de l'Outaouais se caractérise par une abondance de végétaux, dont plusieurs peuvent causer des allergies. La ville de Gatineau, par exemple, est exposée à une grande quantité de pollen provenant du Parc de la Gatineau. En Outaouais, on estime qu'une (1) personne sur cinq (5) souffre d'allergies causées par la présence du pollen dans l'air. Si les allergies ne mettent pas la vie des gens en danger, elles affectent cependant leur qualité de vie. Certaines personnes ont des allergies tellement fortes, qu'elles peuvent difficilement poursuivre leurs activités régulières et sont confinées à l'intérieur durant la période où le pollen se retrouve en forte concentration dans l'air.

Toutes les plantes et tous les arbres qui causent des allergies respiratoires se servent du vent et non des insectes pour la pollinisation. Parmi eux on trouve d'avril à juin : bouleaux, peupliers et saules.

Les plantes les plus allergènes sur notre territoire de mai à juillet sont : le foin (les graminées) et la pelouse qu'on laisse monter en épis.

Les allergies d'août à octobre sont causées par : l'herbe à poux et l'armoise (cette plante est allergène comme l'herbe à poux mais à un degré moindre).

### L'herbe à poux principale responsable

L'herbe à poux, communément appelée rhume des foins, est la principale responsable des allergies, du mois d'août à octobre. On la retrouve souvent là où le terrain a été fraîchement perturbé. Elle pousse dans les endroits où les conditions de croissance sont difficiles pour les autres plantes. Sa présence peut affecter les personnes dans un rayon d'un kilomètre.

#### *Caractéristiques de l'herbe à poux*

- Les feuilles sont très dentelées d'un vert grisâtre sur les deux faces et ressemblent aux feuilles de carotte.
- La tige est poilue de teinte verte ou parfois rougeâtre.
- Les fleurs mâles poussent en grappes au bout des tiges et produisent le pollen allergène.
- Les racines sont peu profondes, donc faciles à arracher.
- La hauteur de la plante varie de 5 à 70 cm et peut mesurer jusqu'à 1,5 m selon le lieu de croissance.

La plante de l'herbe à poux ne présente aucun danger au contact avec la peau. Il ne faut pas la confondre avec l'herbe à puce.

On retrouve l'herbe à poux dans les endroits tels que les stationnements en gravier ou sans bordure de ciment, les parcs municipaux, les terrains vagues récemment bouleversés, les abords routiers en gravier, le long des voies de chemin de fer et les terre-pleins.

La meilleure façon de se débarrasser de l'herbe à poux est d'éliminer les plants avant la libération du pollen, soit au cours des mois de mai, juin et juillet. Étant une plante annuelle, elle ne risque pas de repousser l'année suivante, quand elle a été arrachée. Comme elle a besoin de beaucoup de lumière et tolère peu la compétition, on peut aussi empêcher sa croissance avec certaines techniques telle que l'implantation d'un couvert végétal compétitif.

La technique du couvert végétal compétitif consiste à épandre un mélange de semis de plantes qui vont graduellement recouvrir le sol. Il peut s'agir de légumineuses ou de plantes à fleurs. Si le couvert de légumineuses, par exemple, a de la difficulté à s'imposer à la suite de conditions hivernales rigoureuses, il sera remplacé par d'autres plantes présentes dans le mélange. L'herbe à poux n'aura alors plus sa place et cédera peu à peu le terrain aux nouvelles plantes.

### Situation en Outaouais

C'est dans les environs de la ville de Gatineau et le long de la rivière des Outaouais que l'on retrouve les plus fortes concentrations d'herbe à poux. On évalue à près de 20 % les personnes qui en sont affectées. Les problèmes de santé causés par l'herbe à poux et l'importance des coûts sociaux qui en découlent devraient inciter les acteurs de l'Outaouais concernés par la question à entreprendre des actions pour résoudre ce problème. Certaines municipalités et groupes de citoyens de notre région ont d'ailleurs déjà commencé à se mobiliser pour enrayer l'herbe à poux dans leur environnement. La Direction de santé publique de l'Outaouais incite fortement les citoyens et les municipalités à s'engager sur cette voie et leur apporte son soutien au besoin.



### Vous souffrez d'allergies respiratoires saisonnières ?

- Essayez autant que possible de fréquenter les endroits où il y a de l'air climatisé.
- Évitez les activités extérieures, surtout entre 7 h et 13 h, par temps chaud, sec et venteux, lorsque la concentration de pollen dans l'air est élevée.
- Procurez-vous deux types d'antihistaminiques différents et alternez l'un et l'autre.
- Évitez d'étendre votre linge dehors car le pollen risque de coller et de se retrouver ensuite dans la maison.
- Évitez de tondre vous-même la pelouse.
- Évitez d'être en contact avec d'autres irritants comme la fumée de tabac.