

### L'herbe à poux, j'en arrache!

L'herbe à poux est responsable d'environ 75 % des symptômes du rhume des foins. De plus, cette allergie touche près d'une personne sur 10. C'est lors de sa floraison de la fin juillet à la mi-septembre que la plante libère son pollen, l'agent allergène. L'exposition au pollen est en plus un facteur déclencheur de l'asthme.

**Agissez dans le but de limiter les effets de l'herbe à poux sur la santé, il suffit de l'arracher.**

- Pour les petits espaces : arrachez la plante à la main ou déracinez-la à l'aide d'un outil de jardinage. L'herbe à poux est sans danger au toucher.
- Pour les grands espaces : tondre la plante au ras du sol à l'aide d'une tondeuse à gazon deux fois durant l'été, à la mi-juillet et à la mi-août.

Tant que la plante n'est pas en graine, vous pouvez la mettre dans votre bac brun. Dans le doute, disposez de la plante dans le bac à ordure afin d'éviter de propager ses graines.

### Identifier l'herbe à poux

L'herbe à poux a un feuillage dentelé et ses petites fleurs vertes forment un épi au sommet d'une tige couverte de duvet.

# L'HERBE À POUX Ça s'arrache !

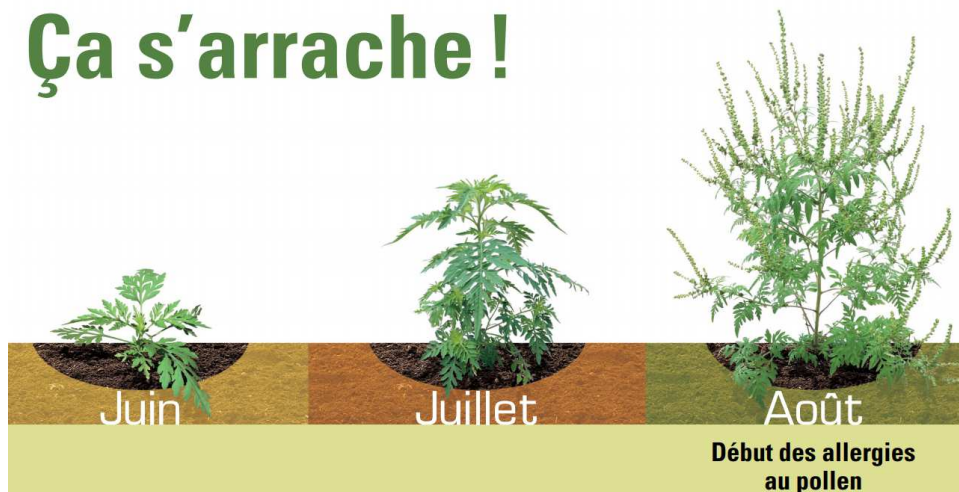


Photo : gouvernement du Québec

On la retrouve souvent aux abords des routes et des trottoirs ou encore dans les terrains vagues ou industriels. C'est une plante qui s'adapte particulièrement bien aux sols pauvres.

La prochaine fois que vous prendrez une marche, soyez vigilant et arrachez les plants que vous voyez.

