

# Herbe à poux : c'est le temps de l'arracher

Source : Courrier de Portneuf, mercredi 13 juin 2012

Congestion et écoulement nasal, irritation de la gorge, picotement des yeux; les symptômes du rhume des foins associé à la présence d'herbe à poux incommode chaque année des milliers de Québécois.

Dans le cadre de la Journée mondiale de l'environnement et en cette période propice au jardinage, l'Association pulmonaire du Québec (APQ) rappelle qu'il faut s'attaquer dès maintenant à cette mauvaise herbe afin d'éviter les problèmes plus tard en saison.

L'herbe à poux, également nommé *Ambrosia artemisifolia*, est une mauvaise herbe à l'apparence bien inoffensive. Atteignant une hauteur moyenne de 70 cm, elle possède une tige couverte de poils et surmontée de feuilles d'un vert grisâtre, minces et étroitement découpées.

L'herbe à poux a tendance à élire domicile en zones urbaines, sur les terrains vagues, les voies ferrées abandonnées, les bords de trottoir, les chantiers de construction ou les pelouses brûlées par le calcium.

Pendant les mois de juin et de juillet, la plante se garnit de petites fleurs vertes regroupées en forme d'épi au sommet des tiges. En août, la fleur libère son pollen dans l'environnement, ce qui déclenche les symptômes des personnes allergiques.

Il importe donc d'effectuer l'arrachage de l'herbe à poux avant la période de pollinisation pour un maximum d'effet. Le meilleur moment, c'est donc maintenant!

« L'arrachage d'herbe à poux peut se faire en famille ou en communauté. Tous peuvent contribuer à améliorer la santé respiratoire des personnes allergiques et ainsi leur permettre de profiter également du beau temps. Cette activité, qui n'a pas à être une corvée, est un excellent prétexte à organiser des réunions de famille ou des fêtes de quartier. En plus, cela permet aux plus jeunes de prendre l'air et d'apprendre à dissocier les mauvaises herbes des autres plantes », explique Dominique Massie, directrice générale de l'Association pulmonaire du Québec.





