

L'été est le moment idéal pour se débarrasser de l'herbe à poux avant que les plants produisent du pollen incommodant pour les gens allergiques.

Si l'herbe à puce n'indispose que ceux qui la touchent, **l'herbe à poux** cause quant à elle des désagréments à toutes les personnes qui sont allergiques à son pollen, qui se propage dans l'air sous la forme d'une fine poussière.

Environ 13 % de la population québécoise est affectée par la rhinite allergique majoritaire causée par cette plante qui est responsable d'environ 75 % des allergies reliées aux pollens, selon l'Association pulmonaire du Québec. Plus d'un million de Québécois est allergique à son pollen, indique le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Les principaux symptômes causés par le pollen de l'herbe à poux sont la rhinite allergique (éternuements, congestion, démangeaisons et écoulements nasaux), l'asthme allergique et les conjonctivites. Le bon vieux rhume des foins, quoi!

Pour faciliter la vie aux personnes sensibles au pollen, l'Association pulmonaire incite la population à se débarrasser de l'herbe à poux avant sa période de pollinisation, à la fin du mois de juillet.

Comment reconnaître l'herbe à poux?

L'apparence et la taille de cette mauvaise herbe varient en fonction de la variété et de ses stades de croissance, mais elle peut atteindre jusqu'à 2 mètres de hauteur.

La petite herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*) est la variété la plus allergène et aussi la plus répandue au Québec: elle est nommée ainsi par opposition à sa variété sœur, la grande herbe à poux (*Ambrosia trifida*).

La petite herbe à poux, qui mesure entre 10 cm et 1,5 m, est reconnaissable à sa tige couverte de poils et à son feuillage vert-grisâtre, semblable à celui d'une carotte.

En juillet, de petites fleurs d'un vert jaunâtre, se regroupent en forme d'épis à l'extrémité de la plante.

À la fin juillet et au début d'août, ces fleurs laissent s'échapper des millions de grains de pollen dont la majorité se déposent dans un rayon de 1 km. Un plan peut produire jusqu'à 3000 graines de semences pouvant survivre dans le sol pendant 40 ans. La pollinisation s'étend jusqu'aux premières gelées du sol.



Petite herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*), source: wikipedia.org



Grande herbe à poux (*Ambrosia trifida*), source: wikipedia.org

L'herbe à poux préfère les sols pauvres

L'herbe à poux pousse surtout dans les endroits dénudés de végétation, soit les bordures de routes, de trottoirs, de voies ferrées et sur les terrains vagues. Elle prolifère aussi à travers le gazon brûlé par le calcium et le sel de déneigement. Ceci fait en sorte qu'elle est surtout présente dans les zones industrialisées et peuplées.

De Gatineau à Québec en passant par Sherbrooke et Montréal, la plante est de plus en plus abondante dans le sud de la province. Et son territoire s'étend lentement vers l'est, alors qu'on la trouve maintenant fréquemment en bordure du fleuve Saint-Laurent jusqu'à Rimouski et autour du lac Saint-Jean.

Et c'est entre autres la faute aux changements climatiques (PDF). La hausse des températures moyennes – et donc la réduction du temps de gel au sol – contribue à allonger la période de pollinisation de l'herbe à poux. En conséquence, la plante

produit plus de pollen et plus de graines, ce qui lui permet de proliférer. À noter que les graines se forment après la pollinisation des fleurs par le pollen.

Les plants commencent à pousser en mai et survivent jusqu'en octobre. Toutefois, ils ne produisent du pollen qu'à partir de l'éclosion des fleurs, vers la fin juillet. Il faut donc arracher la plante avant l'apparition de ses fleurs.

Voici comment éradiquer l'herbe à poux (ou du moins, essayer)

1- Arrachez-la à la main. Faites-le pour chaque plant d'herbe à poux, de même que pour ses racines, qui sont peu nombreuses. C'est la technique la plus efficace. L'opération doit se faire avant la floraison.

2- Coupez-la régulièrement. Vous pouvez aussi tondre régulièrement les zones infestées afin d'empêcher la floraison. Les plantes seront moins nombreuses, mais repousseront puisque les racines seront toujours présentes dans le sol.

3- Remplacez-la par des végétaux. Plantez du gazon, du trèfle ou d'autres végétaux dans les endroits où vous avez arraché de l'herbe à poux pour qu'elle ne revienne pas prendre racine sur votre terrain. Cette plante n'aime pas la compagnie d'autres plantes. Profitez-en pour ensemercer des végétaux qui attirent les oiseaux ou les pollinisateurs, comme des grandes monardes, des rudbeckies ou des asclépiades.

4- Empêchez-la de pousser. Après l'avoir arraché, recouvrez le sol par des matériaux inertes comme du paillis ou des copeaux de bois. Améliorer la qualité du sol avec de l'engrais et utilisez des plantes couvre-sol aux endroits où il n'y a pas de pelouse.

5- Jetez les plants. Débarrassez-vous des plants arrachés ou tondus en les mettant aux ordures. S'ils n'ont pas encore fleuri, ils peuvent aussi être compostés.

6- Repérez les plants dans les endroits publics. Vous pouvez arracher les plantes qui poussent aux abords des routes et des trottoirs de votre quartier et les jeter.

7- Recommencez tous les étés. L'herbe à poux est une plante annuelle dont les semences peuvent survivre dans le sol durant 40 ans!

Vous ne l'arrachez pas? Gare aux amendes!

Dans quelques municipalités québécoises, il est illégal – et passible d'amendes – de ne pas arracher l'herbe à poux en fleur qui se trouve sur votre terrain passé le 1^{er} août. D'autres ont plutôt choisi de sensibiliser leurs citoyens à la problématique de l'herbe à poux. Elles tentent aussi de contrôler l'herbe à poux sur les terrains publics, entre autres en les fauchant deux fois par an, comme recommandé par le MSSS.

« Agriculture et Agroalimentaire Canada a démontré que la coupe de l'herbe à poux réalisée autour du 15 juillet et du 15 août permet de réduire de neuf fois la production de pollen et de près de cinq fois la production de graines », précise le site du ministère.