

## Communiqué de presse Pour diffusion immédiate



### *L'herbe à poux, j'en NEZ plus qu'assez !*

#### **Conseils pratiques pour limiter les symptômes d'allergies à l'herbe à poux**

**Salaberry-de-Valleyfield, le 19 août 2010** – La Ville de Salaberry-de-Valleyfield, le Centre de santé et de services sociaux du Suroît, Crivert et les partenaires du comité de mobilisation communautaire tiennent à informer tous les citoyens de Salaberry-de-Valleyfield de la période imminente de pollinisation de l'herbe à poux. Depuis le début d'août et ce, jusqu'à la mi-septembre, les fleurs de la plante prennent forme et relâchent leur pollen dans l'air.

Voici trois conseils pratiques afin de minimiser les symptômes d'allergies dues à l'herbe à poux qui sauront faciliter la vie des personnes allergiques :

- 1)** Tentez d'éviter les activités extérieures, principalement en début de journée (de 7 à 13 h). C'est durant cette période que le pollen est le plus présent dans l'air, en particulier lors des journées chaudes, sèches et venteuses. En vous exposant moins au pollen, vos symptômes pourront être minimisés.
- 2)** Ne séchez pas vos vêtements à l'extérieur. Le pollen s'y accrochera comme du velcro que vous trimbalerez ensuite, emportant par le fait même la cause de vos allergies avec vous. De plus, évitez de faire la tonte de votre gazon vous-même.
- 3)** Prenez une douche chaque soir avant d'aller au lit pour ne pas transporter avec vous le pollen jusque dans votre sommeil. Vous pourrez ainsi bénéficier d'une meilleure nuit de repos.

Rappelons-nous que le meilleur moyen pour contribuer au mieux-être de ces gens est de contrôler cette plante sur nos terrains en utilisant des méthodes appropriées comme l'arrachage et la tonte. Sachez que chaque plant d'herbe à poux peut produire jusqu'à 3 000 graines, desquelles naîtront environ 600 nouveaux plants l'an prochain. Il n'est donc pas trop tard pour passer à l'action même si la plante est en fleur. Il faut simplement prendre plus de précautions. Par exemple, plutôt que de couper les plants en fleurs, arrachez-les. Une fois arrachés, déposez les dans un sac à ordures pour éviter de disséminer les graines ce qui permettra de réduire l'apparition des plants l'année suivante.

***Ensemble nous contrôlons l'herbe à poux !***

*Pour plus d'informations veuillez téléphoner au 450 377-8885 ou par courriel à [herbe.poux@rocler.com](mailto:herbe.poux@rocler.com) ou consultez le site internet de la Ville de Salaberry-de-Valleyfield sous l'onglet Vivre / Environnement / Herbe à poux.*

**-30-**

Source : Jessica Leduc, chargée de projet  
Crivert – Projet *Herbe à poux* 2007-2010  
450 377-8885