

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

Projet Herbe à poux 2007-2010



**L'HERBE À POUX :  
CAUSE N° 1  
DES ALLERGIES  
RESPIRATOIRES  
SAISONNIÈRES**

Un Campivallensien sur cinq est allergique au pollen de l'herbe à poux.

Le pollen de l'herbe à poux provoque, de la fin de juillet à la fin de septembre, une allergie respiratoire qui affecte la qualité de vie de la personne allergique.

L'exposition au pollen est un facteur déclencheur de l'asthme, un problème de santé pouvant avoir des complications importantes.

La période de libération du pollen de l'herbe à poux dans l'air a presque doublée en dix ans : les personnes allergiques sont donc plus longtemps incommodées.

**VOUS POUVEZ AMÉLIORER LA SANTÉ  
DES CITOYENS ALLERGIQUES!  
JOIGNEZ-VOUS AU PROJET DE CONTRÔLE  
DE L'HERBE À POUX  
À SALABERRY-DE-VALLEYFIELD!**

Éternuements répétitifs  
Congestion nasale  
Larmoiements  
Asthme allergique

## VOUS ÊTES ALLERGIQUE?



Évitez les activités à l'extérieur quand la concentration de pollen est élevée, surtout entre 7 h et 13 h, par temps chaud, sec et venteux.

Évitez de sécher le linge à l'extérieur et de tondre vous-même la pelouse.

Lavez les cheveux avant le coucher pour éviter de disperser le pollen sur l'oreiller.

## AGISSEZ INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT!

**CHAQUE PLANT D'HERBE À POUX PEUT PRODUIRE 3 000 GRAINES QUI POURRONT PRODUIRE À LEUR TOUR 600 NOUVEAUX PLANTS LES ANNÉES SUIVANTES, D'OÙ L'IMPORTANCE D'AGIR CHAQUE ANNÉE!**

### SACHEZ IDENTIFIER LA PLANTE ET RECHERCHEZ-LA SUR VOTRE TERRAIN :

- Sur le sol à nu ou qui a été bouleversé.
- Sur les terrains vacants ou en développement.
- Le long des allées, trottoirs, rues et routes.
- Dans les endroits où généralement les autres plantes ne peuvent survivre.

### AGISSEZ SUR VOTRE TERRAIN :

- Pour diminuer la quantité de pollen dans l'air, arracher l'herbe à poux avant la fin de juillet.
- Tondre ou faucher l'herbe à poux à la fin de juillet et répéter l'opération à la fin d'août.
- Recouvrir le sol à nu d'un paillis de copeaux de bois, de pierres décoratives ou autres matériaux inertes.

## PARLEZ-EN À VOS VOISINS!

**PARTICIPEZ AU CONTRÔLE DE L'HERBE À POUX  
À SALABERRY-DE-VALLEYFIELD POUR QUE NOTRE  
COMMUNAUTÉ SOIT LA PREMIÈRE AU QUÉBEC  
À CONTRÔLER EFFICACEMENT L'HERBE À POUX.**

**ENSEMBLE, NOUS RÉUSSIRONS!**

**POUR EN SAVOIR PLUS : 450 371-2492**

**[WWW.VILLE.VALLEYFIELD.QC.CA](http://WWW.VILLE.VALLEYFIELD.QC.CA)**

Le Projet Herbe à poux 2007-2010 est une initiative de la **Table québécoise sur l'herbe à poux**, en collaboration avec la **Ville de Salaberry-de-Valleyfield**, le **Centre de santé et de services sociaux du Suroît** et **Crivert**.