

Herbe à poux ou herbe à la puce ?

La saison estivale stimule nos sens, fleurit nos plates-bandes et garnit nos potagers. Quel bonheur! Mais, c'est oublier bien vite la présence de plantes indésirables, l'herbe à poux et l'herbe à la puce, responsables de bien des désagréments! Et si on apprenait à mieux les connaître?

Herbe à poux



Herbe à la puce



L'herbe à poux



Très répandue, l'herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*) est l'une des principales responsables de la rhinite allergique saisonnière, que l'on appelle également rhume ou fièvre des foins. **Seules les personnes allergiques à son pollen présentent les symptômes suivants :**

- écoulement nasal, congestion des sinus et éternuements à répétition;
- yeux rouges, enflés, larmoyants et irrités;
- problèmes de respiration, toux et asthme.

Il est important de savoir que **l'herbe à poux n'engendre aucune réaction lorsqu'elle entre en contact avec la peau.**

C'est une plante facilement reconnaissable à son feuillage vert et dentelé, semblable à celui des carottes, et elle peut atteindre jusqu'à 1,5 m de hauteur. Elle pousse dès le mois de mai, fleurit vers la fin juillet et meurt à l'automne, lors du premier gel au sol. La pollinisation de l'herbe à poux s'échelonne donc de la fin juillet jusqu'au mois d'octobre, période durant laquelle on est le plus susceptible de souffrir de cet allergène. On la retrouve principalement dans le sud du Québec (Outaouais, Montréal et Montérégie) dans les milieux urbains, en milieu agricole et aux abords des autoroutes.

Comment réduire les symptômes reliés à cette allergie?

Il est possible de minimiser les effets indésirables du pollen de l'herbe à poux en prenant certaines précautions telles que :

- Arracher cette plante avant sa floraison.
- Privilégier la fin de la journée pour les activités extérieures.
- Fermer les fenêtres de la maison et de la voiture.
- Éviter de faire sécher les vêtements et les draps à l'extérieur.
- Se doucher avant d'aller au lit.
- Prendre un médicament contre la rhinite allergique (demandez à votre médecin ou pharmacien).

L'herbe à la puce



Poussant à la lisière des forêts, sur les berges et le long des routes, l'herbe à puce (*Toxicodendron radicans*) est reconnue pour causer une dermatite de contact, une douloureuse inflammation de la peau, par l'action de l'urushiol contenu dans sa sève.

La réaction à cette substance étant de type allergique, il est possible de ne pas être affecté lors d'un premier contact et de développer une réaction lors d'une exposition subséquente. Les symptômes se manifestent habituellement dans les 24 à 48 heures suivant un contact direct ou indirect (p. ex. avec le pelage contaminé d'un animal) et consistent en des :

- démangeaisons vives;
- rougeurs et inflammation douloureuse;
- cloques;



Les symptômes disparaissent dans les 7 à 15 jours. **Une grande majorité de la population est susceptible de réagir au contact de cette substance.**

C'est une plante vivace qui peut être grimpante, rampante ou buissonnante et qui produit des petits fruits de couleur crème en septembre. Son feuillage est rougeâtre au printemps, vert foncé en été et multicolore en automne. Chacune de ses feuilles compte trois folioles pointues.

Que faire en cas de contact?

- Nettoyer les régions exposées à l'eau froide savonneuse ou avec un mélange d'eau et de vinaigre (2 c. à soupe de vinaigre pour 1 tasse d'eau) ou encore d'eau et d'alcool (½ tasse d'alcool pour ½ tasse d'eau).
- Laver les vêtements et autres objets contaminés plusieurs fois à l'eau chaude savonneuse.
- Faire prendre un bain aux animaux domestiques ayant touché la plante.

N'hésitez pas à faire appel à votre pharmacien de famille. Il pourra vous conseiller l'un ou l'autre des traitements possibles pour calmer les démangeaisons :

- Appliquer des compresses d'eau froide.
- Prendre des bains à l'avoine (des traitements à base d'avoine colloïdale sont offerts sur le marché).
- Mettre de la calamine.
- Utiliser un antihistaminique oral ou topique.
- Appliquer une crème à base de cortisone.

Consultez votre médecin si les symptômes sont sévères ou étendus, ou s'il y a de l'infection (douleurs et présence de pus) ou de la fièvre. Un antibiotique pourrait s'avérer nécessaire.

(Source : site Internet www.uniprix.com)