

# Herbe à poux

## Description

L'herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia* L.) est une plante annuelle envahissante très répandue au Québec. C'est une espèce qui germe tôt au printemps et qui commence à fleurir et à produire du pollen à la mi-juillet jusqu'au premier gel automnal.

Un seul plant d'herbe à poux peut produire plusieurs millions de grains de pollen voyageant dans l'air sous la forme d'une fine poussière et pouvant provoquer des réactions allergiques chez les personnes qui y sont sensibles.

Les changements climatiques peuvent influencer la présence de l'herbe à poux. Le réchauffement des températures raccourcit la période de gel et allonge conséquemment la période de croissance des plantes et la saison pollinique.

L'apparence et la taille de l'herbe à poux varient en fonction de ses stades de croissance. Voici quelques caractéristiques :

- Feuilles vert grisâtre minces et très découpées, comparables aux feuilles de la carotte.



- Tige verte ou parfois rougeâtre et couverte de poils.
- Hauteur moyenne de 70 cm et pouvant mesurer jusqu'à 2 m selon le lieu de croissance.
- Grandit de mai à octobre et meurt aux premières gelées de l'automne.



- Petites fleurs vertes regroupées en forme d'épi ou de grappes au sommet des tiges pendant les mois de juin et de juillet.



- Fin juillet, les fleurs passent du vert au jaune.
- Elle peut atteindre jusqu'à deux mètres de hauteur

Photos disponibles ici : <https://www.quebec.ca/habitation-territoire/milieu-de-vie-sain/reconnaitre-et-limiter-l-herbe-a-poux>

## Habitat

L'herbe à poux pousse surtout dans les sols peu fertiles. Elle se trouve principalement :

- le long des rues et des trottoirs;
- au bord des routes asphaltées;
- sur les terrains peu entretenus
- sur les terrains en construction et les terrains industriels;
- sur les terrains servant de dépôts à neige.

## Distinguer l'herbe à poux de l'herbe à puce

L'herbe à poux est souvent confondue avec l'herbe à puce. L'apparence de ces deux plantes est toutefois très différente et elles n'ont pas les mêmes conséquences sur la santé. Il est important de savoir les distinguer. Les feuilles de l'herbe à puce ont une bordure lisse ou légèrement découpée. Elles sont lustrées et leur couleur varie : rouge vin au printemps, et vert foncé en été; l'automne, elles sont multicolores. La plante contient une sève toxique qui provoque une réaction allergique de la peau.

## Effets sur la santé humaine

Le pollen de l'herbe à poux constitue la plus importante cause de rhinite allergique saisonnière dans tout le nord-est de l'Amérique du Nord et serait responsable d'environ 75 % des allergies aux pollens. La rhinite, la conjonctivite et l'aggravation de l'asthme en sont les principales manifestations allergiques.

### Symptômes

- aggravation de l'asthme, si la personne en souffre déjà;
- congestion nasale;
- signes de conjonctivite :

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

Québec 

- démangeaisons des yeux;
- écoulement purulent des yeux;
- gonflement des paupières;
- larmoiement;
- rougeur des yeux;
- écoulement nasal clair et abondant;
- éternuements à répétition;
- maux de tête;
- picotements et démangeaisons du nez, de la gorge et des oreilles.

Les effets secondaires de la rhinite saisonnière affectent aussi la qualité de vie de la personne allergique et de sa famille. Du printemps à l'automne, les activités quotidiennes ou sportives, les loisirs et le rendement au travail peuvent ainsi être perturbés par :

- de la fatigue;
- de l'irritabilité;
- des problèmes de concentration;
- des troubles du sommeil.

Si vous avez des questions concernant les symptômes de la rhinite saisonnière, communiquez avec Info-Santé 811.

## Complications

Les complications de la rhinite saisonnière peuvent prendre la forme :

- de sinusites à répétition;
- de symptômes d'asthme allergique :
  - toux,
  - essoufflement rapide,
  - respiration sifflante.

Quand consulter un professionnel de la santé ?

- vos symptômes persistent et nuisent à votre qualité de vie;
- vos symptômes ne sont pas soulagés par les médicaments en vente libre;
- vous tolérez mal les effets secondaires des médicaments.

## Mesures de prévention recommandées si vous êtes allergiques

- **Apprenez à reconnaître la plante**
- Portez des lunettes de soleil à l'extérieur.
- Changez de vêtements et lavez-vous dès votre arrivée à la maison.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 

- Ne faites pas sécher vos vêtements à l'extérieur.
- Évitez le contact avec d'autres irritants, qui peuvent amplifier les symptômes d'allergies, comme la fumée de cigarette, le smog ou les feux de bois, ainsi que les moisissures.
- Pour réduire les symptômes, vous pouvez vous procurer un antihistaminique offert en vente libre dans les pharmacies.
- Si vos symptômes persistent et vous nuisent, ou si vous tolérez mal les effets secondaires des médicaments, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

#### Autres précautions :

- **Appelez Info-Santé 811 pour plus d'information sur les mesures à prendre en cas de contact.**

#### Pour en savoir plus :

<https://ciusssmq.ca/conseils-sante/sante-et-environnement/herbe-a-poux/>

#### Sources :

Gouvernement du Québec (2025) *Reconnaître et limiter l'herbe à poux*, <https://www.quebec.ca/habitation-territoire/milieu-de-vie-sain/reconnaitre-et-limiter-l-herbe-a-poux>

Gouvernement du Québec (2025), *Rhinite saisonnière (rhume des foins)*, <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/rhinite-saisonniere-rhume-des-foins>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). *Guide de gestion et de contrôle de l'herbe à poux et des autres pollens allergènes*, <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-244-05W.pdf>

[Demers-Bouffard, D. \(2021\)](#). *Les aléas affectés par les changements climatiques : effets sur la santé, vulnérabilités et mesures d'adaptation*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2771>

#### Ressources pour la municipalité

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018) *Éléments clés d'une gestion efficace de l'herbe à poux*, <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-environnementale/pollens/elements-cles-d-une-gestion-efficace-de-l-herbe-a-poux/>

INSPQ (Institut national de santé publique du Québec). (2024). *Mesures d'adaptation populationnelles aux pollens allergènes*, <https://www.inspq.qc.ca/changements-climatiques/menaces/pollens-allergenes/mesures-populationnelles>

INSPQ (Institut national de santé publique du Québec). (2019). *Adaptation municipale aux problèmes d'allergies liées au pollen de l'herbe à poux : portrait des actions prises à l'échelle des municipalités québécoises*, <https://www.inspq.qc.ca/bise/adaptation-municipale-problemes-allergies-pollen-herbe-poux>