

## LE REFLUX GASTRIQUE

Le reflux gastrique se définit comme l'irruption partielle du contenu de l'estomac dans l'œsophage. À la jonction de l'œsophage et de l'estomac, il y a un sphincter qui empêche la remontée de l'acidité de l'estomac. Lorsque ce sphincter fonctionne mal, le patient ressentira principalement une sensation de brûlure derrière le sternum, qui irradie vers la gorge, des régurgitations, un goût acide et amer dans la bouche. Ces symptômes apparaissent surtout après un repas ou en position allongée.



Sylvie Bougie, pharmacienne

Les gens souffrant de reflux gastrique peuvent contrôler les symptômes en modifiant certaines habitudes de vie. On recommande d'éviter les boissons alcoolisées, thé, café, cola, chocolat, agrumes, tomates, ail, oignon, menthe, ainsi que la nourriture grasse ou épicée. Après un repas, il faut attendre 3 à 4 heures avant de se coucher. On peut également élever la tête du lit d'environ 15 cm pour dormir.

Plusieurs médicaments en vente libre soulagent efficacement les reflux gastriques. La classe des antiacides neutralise l'acidité. Ils sont appréciés pour leur début d'action rapide. Les alginates, comme Gaviscon®, forment une mousse à l'entrée de l'estomac pour empêcher l'acidité de remonter dans l'œsophage. Pour terminer, il y a les antagonistes H2 comme Zantac® et les inhibiteurs de la pompe à protons (disponibles sous ordonnance seulement) qui diminuent la production d'acidité par l'estomac.

Pour choisir le médicament approprié pour vous, consultez votre pharmacien.

**UNIPRIX**  
VILLE-MARIE 39A, rue des Oblats Nord  
Ville-Marie (QC) J9V 1H9  
819-622-1212 Sylvie Bougie

**NDRL** : Au cours de la prochaine année, vous aurez la chance de lire les articles des élèves de 12<sup>e</sup> année de l'école Ste-Marie de New Liskeard. Grâce à leur collaboration, vous pourrez suivre l'actualité du Témiscamingue ontarien, tel que vécu par les gens de l'endroit. Bonne lecture!

## New Liskeard en mode automne

Zachary O'Beirn et Jason Samson

Du jeudi 11 septembre au dimanche 14 septembre, New Liskeard vivait au rythme de la Foire d'automne. Organisées par New Liskeard Agriculture Society, ces festivités ont permis de regrouper diverses expositions, dont celles des plus beaux et plus gros animaux, celles des récoltes les plus prospères du coin, sans oublier celles des artisans locaux. Il s'agissait également d'un rendez-vous à ne pas manquer pour les mordus d'équitation en raison des quelques compétitions équestres, mais aussi pour les fanatiques d'émotions fortes avec les manèges installés sur place par le Midway Canuck Amusements Ltd. Bien sûr, il ne faut pas oublier de mentionner la traditionnelle et amicale compétition de duchesses qui a permis aux jeunes demoiselles de se démarquer dans plusieurs disciplines tant artistique, sportive, culturelle qu'intellectuelle.

En plus des expositions et des compétitions, les parades ont également connu un immense succès. Le vendredi après-midi, la chance fut donnée aux écoles primaires et secondaires d'afficher leur couleuvre tout en déambulant dans les rues. Ce sont près de deux mille élèves qui ont ainsi paradé pour représenter leur école. La deuxième parade, qui se déroulait samedi après-midi, avait pour but de présenter les duchesses ainsi que les organismes et entreprises qu'elles représentaient. Hannah Fedchko-Conroy, d'Haileybury, élève à Témiscaming District Secondary School (TDSS), fut couronnée reine de la Foire d'automne 2014.

La pluie et le froid n'ont pas empêché les gens de participer aux diverses activités. Charles Martin, membre du comité organisateur de la Foire d'automne, se dit satisfait du taux de participation. « Chaque année, la Foire d'automne attire environ 16 000 personnes qui viennent du nord-est de l'Ontario et du nord-ouest du Québec. » C'est en effet un incontournable avant la chasse, puisque ce rassemblement existe dans la ville depuis 1902.

Bien évidemment, la Foire d'automne amène son lot de défis aux organisateurs qui doivent trouver le financement nécessaire afin d'offrir une bonne variété d'activités plaisant à tous. Le recrutement des bénévoles, aussi, fait partie de la préparation de l'événement. Pour monsieur Martin, le plus gros défi de la foire est de prévoir le tout en fonction de la température. En cas de pluie, comme ce fut le cas cette année, le comité a dû s'adapter à la situation pour éviter que le terrain ne soit inondé. Les caprices de dame Nature ont ainsi créé plusieurs embûches aux bénévoles qui se sont dévoués pour organiser une fin de semaine des plus festives. Pour clore le tout, Henry Doupe de Thornloe fut l'heureux gagnant de la Toyota Yaris 2014.



TIMISKAMING



# LA CULTURE

60 ACTIVITÉS DANS LE DISTRICT DE TIMISKAMING ! PARTICIPEZ À DES ACTIVITÉS EN COULISSES QUI SE DÉROULENT AU NORD-EST DE L'ONTARIO.

5 ans  
de célébration  
pour plus de  
5,5 millions d'amoureux  
de la culture

fête  
de la culture  
CRÉEZ, PARTICIPEZ et CÉLÉBREZ  
26, 27 et 28, septembre 2014

fetedelaculture.ca

Partenaire provinciaux

