

Triomphez des Acouphènes



**La Librairie
du Hibouk**

Présente :
Triomphez des Acouphènes
TOUS LES MOYENS DE PREVENIR ET DE
SOIGNER LES ACOUPHENES



Par Craig Lennon et Alex Delègue

Deuxième édition augmentée de 58 pages

« Mes oreilles sonnaient et tintaient en permanence, nuit et jour. Je peux vraiment dire que cela m'a rendu la vie impossible. »
Ludwig von Beethoven

© 2010 Editions du Hibouk , France, licence 163691048.

Tous droits réservés pour tous pays

Présentation des auteurs

CRAIG LENNON est anglais. Il est journaliste, spécialisé dans les problèmes de santé. Il est marié à une Japonaise et a deux enfants. Il a enseigné la communication dans une école de journalisme et l'anglais dans une université privée. Il vit moitié au Japon, moitié en Angleterre. En plus de l'anglais, il parle parfaitement le français et le japonais.

ALEX DELÈGUE est français. Il est arrivé au Japon à l'âge de 6 ans et est allé à l'école japonaise. Il est seitai-shi (masseur-thérapeute japonais) diplômé de l'Institut Ryôjutsu de Tokyo. Après s'être intéressé au shiatsu puis à l'aromathérapie, il s'est spécialisé dans le massage thérapeutique, sur les conseils de Arai sensei. Vers 23 ans il a commencé à avoir des acouphènes, une baisse d'audition et le syndrome du cocktail (difficulté d'écoute en milieu bruyant). Il a essayé sur lui beaucoup des conseils donnés par son ami Craig dans ce livre – hygiène de vie, magnésium, acupuncture, thérapie de Patricia Joudry –

et IL A TRIOMPHÉ DE SES ACOUPHÈNES !

Pour le contacter : XXXXXX@yahoo.fr

C'est de leur rencontre qu'est née cette nouvelle édition française du livre anglais de Craig Lennon, Tinnitus stop. Elle en est à sa deuxième édition, augmentée de nombreux conseils, de nouvelles techniques et d'informations complémentaires qui vous seront très utiles.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	2
<u>1ère PARTIE : LES ACOUPHÈNES ET L'OREILLE</u>	8
CHAPITRE I : DEFINITION DES BOURDONNEMENTS D'OREILLE	10
I. Définition	
II. Fréquence des acouphènes	
CHAPITRE 2 : COMMENT FONCTIONNENT VOS OREILLES ?	16
I. L'oreille externe	
II. L'oreille moyenne	
III. L'oreille interne	
CHAPITRE 3: COMMENT PERÇOIT-ON LES SONS ?	22
<u>2ème PARTIE : DE QUELLE SORTED'ACOUPHÈNE</u>	
<u>SOUFFREZ-VOUS ?</u>	25
CHAPITRE 1: QUELS BRUITS ENTENDEZ-VOUS ?	27
I. Les bruits objectifs	
II. Les bruits subjectifs	
CHAPITRE 2: LES ACOUPHÈNES DUS A LA MALADIE	32
I. Les tumeurs	
II. La maladie de Paget	
III. La maladie de Ménière	
IV. Les otites	
V. L'otospongiose	
VI. Le neurinome de l'acoustique	
VII. Les perturbations du métabolisme	
VIII. Les troubles circulatoires	
IX. La surdité	
X. Atteinte du système endo-lymphatique	
CHAPITRE 3: LES ACOUPHÈNES DUS AUX CIRCONSTANCES	39
I. L'avancée en âge	

Triomphez des Acouphènes

- II. Les bouchons de cérumen
- III. Les problèmes dentaires
- IV. Les bruits du corps
- V. Les traumatismes
- VI. L'usage des médicaments
- VII. Une trop forte exposition au bruit
- VIII. Une mauvaise hygiène de vie
- IX. Le facteur stress
- X. Les ondes électro-magnétiques

3ème PARTIE : LES SOLUTIONS MEDICALES CLASSIQUES 50

CHAPITRE 1 : LA VISITE CHEZ LE MEDECIN 51

CHAPITRE 2 : LES MÉDICAMENTS ET LA CHIRURGIE 54

- I. Les médicaments
- II. La chirurgie

CHAPITRE 3 : LES AIDES MÉCANIQUES 61

- I. Les prothèses auditives
- II. Les masqueurs d'acouphènes
- III. Les générateurs de bruit blanc
- IV. Les appareils de musique

CHAPITRE 4 : LE POINT SUR LA RECHERCHE 64

4ème PARTIE : LES SOLUTIONS OFFERTES PAR LES PLANTES70

CHAPITRE I : L'HOMÉOPATHIE ET LES ACOUPHÈNES 72

- I. Définition de l'homéopathie
- II. Les substances utilisées
- III. Questions sur les limites de l'homéopathie
- IV. Que se passe-t-il en consultation ?
- V. Présentation des médicaments homéopathiques
- VI. Prise des médicaments homéopathiques
- VII. L'homéopathie et les acouphènes

CHAPITRE 2: LA PHYTOTHERAPIE ET LES ACOUPHÈNES 84

- I. Connaissez-vous le pouvoir des plantes ? Présentation de la phytothérapie

Triomphez des Acouphènes

II. Un allié en or : le ginkgo biloba

III. Les reines des infusions

IV. Les recettes de grand-mère

CHAPITRE 3: LA GEMMOTHERAPIE ET L'AROMATHÉRAPIE 91

I. La Gemmothérapie

II. L'aromathérapie

5ème PARTIE : LES AUTRES THÉRAPIES CONTRE LES ACOUPHÈNES 97

CHAPITRE 1 : L'ACUPUNCTURE..... 99

I. Les principes de l'acupuncture

II. Les méridiens

III. Les points d'acupuncture

IV. Les aiguilles

V. Les pouls

VI. Le rôle de l'acupuncteur

VII. L'acupuncture et les acouphènes

CHAPITRE 2 : L'HYPNOSE 108

I. Qu'est ce que l'hypnose ?.

II. Que se passe-t-il chez le médecin hypnotiseur ?

III. L'hypnose et les acouphènes

CHAPITRE 3 : D'AUTRES PISTES 111

I. L'ostéopathie

II. La mésothérapie

III. Les thérapies soniques

IV. La Tinnitus Retraining Therapy

V. Le Neurofeedback

VI. Le caisson hyperbare

VII. Le Laser

6ème PARTIE : ACOUPHÈNES ET ALIMENTATION 122

CHAPITRE 1 : VOS ENNEMIS 124

I. Les excitants

Triomphez des Acouphènes

II. Le sel

III. Les graisses saturées

IV. Le sucre

V. Les risques d'allergie

CHAPITRE 2 : LES VITAMINES 129

I. Pourquoi les vitamines ?

II. Quelles vitamines pour vous ?

III. Comment absorber les vitamines ?

IV. Quelques conseils

CHAPITRE 3 : LES OLIGO-ELEMENTS 134

I. Qu'appelle-t-on oligo-éléments ?

II. Les oligo-éléments faits pour vous

III. Les oligo-éléments dans les aliments

IV. Découvrez les algues

V. Les produits pharmaceutiques

VI. Les glyconutriments

7ème PARTIE : ACOUPHÈNES ET SOMMEIL 141

CHAPITRE 1 : LES RYTHMES DU SOMMEIL 142

I. Les cycles du sommeil

II. Découvrez votre propre rythme

III. Les vertus de la sieste

IV. Préparez votre sommeil

CHAPITRE 2 : LAISSEZ LES PLANTES VOUS ENDORMIR 150

I. Comment consommer les plantes pour dormir

II. La passiflore

III. L'aubépine

IV. La valériane

V. L'orange

VI. Le tilleul et la verveine

VII. L'aromathérapie

CHAPITRE 3 : VIVEZ VOS INSOMNIES 154

I. Si vous tournez dans votre lit

II. Si vous vous levez en pleine nuit

<u>8ème PARTIE : ACOUPHÈNES ET BIEN-ÊTRE</u>	158
CHAPITRE 1 : TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE	160
I. L'exercice physique	
II. La respiration	
III. Deux exercices de relaxation	
CHAPITRE 2 : LA SOPHROLOGIE	166
I. Présentation de la sophrologie	
II. Action de la sophrologie	
III. Le déroulement d'une séance	
IV. La sophrologie et les acouphènes	
CHAPITRE 3: LES MASSAGES	169
I. Le massage californien	
II. Le shiatsu	
III. Le Seitai	
IV. Le do-in	
V. La réflexologie plantaire	
CHAPITRE 4: LE YOGA	176
I. Une discipline très ancienne	
II. L'enseignement du Yoga	
III. Le Yoga et les acouphènes	
CHAPITRE 5: D'AUTRES IDÉES POUR MAÎTRISER VOS ACOUPHENES	179
I. Le Biofeedback	
II. Le Training Autogène	
III. La méthode Jacobson	
<u>9ème PARTIE : ACOUPHÈNES ET BRUIT</u>	183
CHAPITRE 1 : RECONNAISSEZ L'INTENSITE DES DECIBELS	185
I. Pourquoi connaître les décibels	
II. Comment reconnaître les décibels	
III. Précisions	

Triomphez des Acouphènes

CHAPITRE 2 : INVENTEZ UNE NOUVELLE HYGIENE SONORE 187

I. Attention au bruit quotidien

Tableau « Les Bruits de la Maison »

II. L'isolation phonique

III. Cherchez le silence

**10ème PARTIE : CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME
CONTRE VOS ACOUPHÈNES 192**

CHAPITRE 1 : AYEZ LA BONNE ATTITUDE FACE AUX ACOUPHÈNES 194

I. Ne succombez pas à l'oisiveté

II. Vos acouphènes n'ont pas la priorité

III. Ne vivez pas en osmose avec vos acouphènes

IV. Vos acouphènes ne sont pas des stars

V. Ne pensez pas que votre cas est incurable

VI. Soyez positif

VII. Quelques idées de livres pour être positif

CHAPITRE 2 : ADRESSES UTILES202

5 pages d'adresses et de renseignements pratiques incontournables

CONCLUSION 207

BIBLIOGRAPHIE 209

Annexe 1 :Les médicaments ototoxiques, classement par genres et par noms 212

Annexe 2 : Une consultation chez Arai « sensei » 218

Annexe 3 : Une guérison par l'acupuncture 220

Présentation des auteurs 222

Pour commander cliquez [ICI](#)