

Tinnitus Stop

Craig Lennon

**la fin des
sifflements
et
bourdonnements
d'oreille**



TINNITUS STOP

**LA FIN DES SIFFLEMENTS ET BOURDONNEMENTS
D'OREILLE**

© 2007 [Bien-Etre Durable](#) & [Club Positif](#) pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays



INTRODUCTION

Le titre de ce livre vous a attiré car vous ne rêvez que d'une chose: ne plus être sollicité, agressé, obsédé, déprimé, tourmenté par ces sensations dans vos oreilles qui ressemblent à des bourdonnements, à des sifflements, à des tintements, à des grésillements, qui sont aiguës ou graves, et qui surtout et c'est le plus grave, ne vous laissent peu ou pas de répit. En langage médical, on appelle ces bruits des acouphènes, qu'ils soient dus à des troubles de la santé manifestes ou relevant de raisons plus difficiles à identifier.

Car le mot acouphène est un terme générique qui dissimule une réalité de maux très diversifiés en fonction de leurs causes, de leurs qualités, de leur intensité et de leur impact sur vous.

Suivant les cas, vous pouvez ressentir ces bourdonnements dans l'oreille gauche, dans l'oreille droite, dans les 2 oreilles ou bien avoir l'impression qu'ils résonnent dans votre tête. Il est malheureusement fort possible qu'ils vous empêchent également de trouver le sommeil, et que vous souffriez de maux de tête, de douleurs dans les oreilles, de surdité partielle ou d'un mauvais état nerveux.

Peut-être une consultation médicale poussée a-t-elle déjà dépisté une éventuelle infection ou une maladie précise, auquel cas vous en savez déjà un peu plus long sur l'origine de ces bourdonnements d'oreille.

20 % des personnes sont touchés par ces désordres auditifs et la science médicale vous semble peut-être parfois indifférente à l'éradication de ce phénomène. Il est possible que votre entourage ou même certains praticiens s'autorisent parfois à penser et à dire que ce ne sont que des bruits dans votre tête, et vous risquez d'avoir le sentiment que cet insidieux soupçon remettrait presque en cause le bon équilibre de votre état psychique.

Rassurez-vous, vous ne souffrez d'aucun désordre mental, mais d'acouphènes, un mal certes étrange et déroutant, mais bien réel. Même si vous ne pouvez pas le prouver, il est indéniable que vous entendez réellement ces bruits, tous ceux qui sont dans votre cas ne le savent que

trop bien et votre souffrance ne fait aucun doute.

Le terme d'acouphènes, qui définit un vaste champ de troubles physiques et de conséquences sur votre santé, vous ouvre un non moins vaste choix de thérapies.

Votre premier souci étant de guérir, vous allez peut-être vous sentir déçu de ne pas être guidé rapidement et efficacement vers la solution que vous pourriez appliquer immédiatement. C'est qu'il n'existe malheureusement pas de remède ou de thérapie miracle, chaque cas étant particulier et devant être traité comme tel.

Par contre, toutes les formes de soins présentées dans ce livre ont fait leurs preuves et de nombreuses personnes y ont puisé un soulagement conséquent, voire même une guérison de leurs bourdonnements d'oreille.

À partir d'un diagnostic médical précis que vous aurez fait établir par votre médecin traitant, vous aurez le choix, en fonction de votre état de santé, de votre âge, de votre sensibilité, de votre curiosité, et des possibilités offertes par votre environnement, entre différentes solutions.

Vous serez peut-être étonné de découvrir l'influence de l'acupuncture, les vertus des plantes ou la nécessité de bénéficier d'un bon sommeil et vous risquez d'avoir l'impression que cela ne concerne pas réellement le sujet des acouphènes.

Mais rappelez-vous: si les bourdonnements d'oreilles ont de multiples causes, dont certaines ne sont même pas encore connues, la certitude demeure qu'ils perturbent gravement votre équilibre physique et psychique par l'effet de stress qu'ils génèrent et dont vous souffrez.

Tout ce que vous pourrez mettre en oeuvre pour les annihiler ou du moins en supporter mieux les manifestations aura un impact positif sur la qualité de votre vie. N'hésitez pas à prendre vous-même votre santé en charge en trouvant votre propre mode de soulagement. Ainsi qu'il est souvent le cas lorsque la guérison d'un mal relève de trop de raisons différentes, vous vous heurterez peut-être à des avis discordants, des conseils contradictoires ou des mises en garde inquiétantes, de la part de vos proches ou peut-être même de celle du corps médical.

Documentez-vous, renseignez-vous plus à fond et si vous vous tournez vers des thérapeutes sérieux, vous ne risquerez rien d'autre qu'un allègement de vos souffrances. C'est donc à vous et à vous seul qu'il revient d'établir un traitement personnalisé, et ce livre vous aidera à le mettre en place.

Nous vous proposons un parcours à travers les différentes thérapies possibles et nous vous suggérons de les découvrir sans a priori, de les soumettre à votre jugement et de les tester par vous-même.

La médecine classique traite non pas directement les acouphènes mais la maladie qui les provoque. La guérison de l'organisme entraîne alors automatiquement la disparition des bourdonnements d'oreille. Les solutions sont diverses selon les cas, médicaments, chirurgie, appareillages et reposent sur un bon diagnostic et une prise en charge médicale adaptée.

Si la médecine classique ne propose pas un grand choix de traitements directement appliqués aux acouphènes, c'est que jusqu'à présent peu de recherches ont été orientées vers ce sujet. Mais ne vous désespérez pas. Le nombre de personnes souffrant d'acouphène étant semble-t-il en augmentation, de plus en plus de spécialistes se penchent sur la question, ce qui permet de supposer que des solutions seront découvertes dans les prochaines années.

Les médecines naturelles ont tout à fait leur place dans un programme de guérison des acouphènes. Elles s'attachent toutes en effet à considérer l'individu et le corps humain comme un ensemble d'éléments parfaitement interdépendants. Elles vont donc privilégier une dynamique ayant pour objectif le rétablissement du bon équilibre général de votre organisme, à partir du principe qu'un corps globalement sain ne fait pas de place à la maladie.

Vous découvrirez ainsi que les plantes sont d'un grand secours dans tous les traitements visant à retrouver une meilleure circulation, un plus profond sommeil et un calme intérieur solide. Peut-être retrouverez-vous avec plaisir le charme des infusions et l'attrait des odeurs des huiles essentielles. Ou bien vous vous intéresserez à l'homéopathie après en avoir compris les secrets, fonctionnement et l'utilisation.

Vous apprendrez également comment les autres médecines naturelles, acupuncture, hypnose, massages, ostéopathie, etc. permettent, elles aussi, d'atténuer en douceur les effets irritants et handicapants des bourdonnements d'oreille.

Il existe de nombreux domaines dans lesquels elles se sont distinguées, en particulier parce qu'elles sont très anciennes et appartiennent au patrimoine thérapeutique traditionnel. Elles peuvent faire l'objet d'un choix de vie ou simplement compléter les solutions offertes par la médecine classique. Elles vous seront de toutes manières profitables, en particulier pour vos affections chroniques.

C'est à vous qu'il reviendra de choisir votre approche personnelle si vous n'êtes pas encore habitué à ces thérapies, mais n'ayez crainte, vos problèmes d'acouphène trouveront certainement une solution.

Enfin, une meilleure hygiène de vie aura une influence non négligeable sur votre état de santé. Si vous mettez en place dans votre existence une alimentation équilibrée, un bon sommeil, de l'activité physique, moins de stress et un environnement sonore adéquat, vous serez étonné des résultats que vous obtiendrez dans votre lutte anti-acouphènes.

Pour finir, n'oubliez pas que même s'ils sont très gênants les acouphènes ne sont pas graves en eux-mêmes et que vous ne courez aucun risque. Et si vous vous croyez seul et incompris, n'hésitez jamais à vous tourner vers les associations spécialisées et les personnes souffrantes comme vous, vous y puiserez un réconfort certain, de la compréhension, des conseils et le courage de continuer à lutter.

C. Lennon



1^{ère} PARTIE - LES ACOUPHÈNES ET L'OREILLE

Chapitre I - Définition des bourdonnements d'oreille

- I. Définition
- II. Fréquence des acouphènes

Chapitre 2 : Comment fonctionnent vos oreilles ?

- I. L'oreille externe
- II. L'oreille moyennne
- III. L'oreille interne

Chapitre 3: Comment perçoit-on les sons ?

2^{ème} PARTIE - DE QUELLE SORTE D'ACOUPHÈNE SOUFFREZ-VOUS ?

Chapitre 1 - Quels bruits entendez-vous ?

- I. Les bruits objectifs
- II. Les bruits subjectifs

Chapitre 2 - Les acouphènes dus à la maladie

- 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

Chapitre 3: Les acouphènes dus aux circonstances

- I. L'avancée en âge
- 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

3^{ème} PARTIE - LES SOLUTIONS MEDICALES CLASSIQUES

Chapitre 1 - Les médicaments et la chirurgie

- I. Les médicaments
- II. La chirurgie

Chapitre 2 - Les aides mécaniques

- I. Les prothèses auditives

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

4^{ème} PARTIE - LES SOLUTIONS OFFERTES PAR LES PLANTES

Chapitre 1 - L'homéopathie et les acouphènes

- 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 phytothérapie et les acouphènes

- I. Connaissez-vous le pouvoir des plantes ? Présentation de la phytothérapie
- II. Un allié en or : le ginkgo biloba
- III. Les reines des infusions
- IV. Les recettes de grand-mère

Chapitre 3 - La gemmothérapie et l'aromathérapie contre les acouphènes

- I. La Gemmothérapie

II. L'aromathérapie

5ème PARTIE - UN CHOIX DE THÉRAPIES CONTRE LES ACOUPHÈNES

Chapitre 1 - L'acupuncture

- 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

- 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

- I. L'ostéopathie
- II. La mésothérapie

6^{ème} PARTIE - ACOUPHÈNES ET ALIMENTATION

Chapitre 1 - Vos ennemis

- I. Les excitants
- II. Le sel
- III. Les graisses saturées
- IV. Le sucre
- V. Les risques d'allergie

Chapitre 2 : Les vitamines

- I. Pourquoi les vitamines ?
- II. Quelles vitamines pour vous ?
- III. Comment absorber les vitamines ?
- IV. Quelques conseils

Chapitre 3 - Les oligo-éléments

- 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

7^{ème} PARTIE - ACOUPHÈNES ET SOMMEIL

Chapitre 1 - Les rythmes du sommeil

- 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

- 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

Chapitre 3 - Vivez vos insomnies

- I. Si vous tournez dans votre lit
- II. Si vous vous levez en pleine nuit

8^{ème} PARTIE - ACOUPHÈNES ET BIEN-ÊTRE

Chapitre 1 - Techniques de bien-être

- I. L'exercice physique
- II. La respiration
- III. Deux exercices de relaxation

Chapitre 2 - La sophrologie

- 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

- I. Le massage californien
- II. Le shiatsu
- III. Le do-in
- IV. La réflexologie plantaire

Chapitre 4 - Le yoga

- I. Une discipline très ancienne
- II. L'enseignement du Yoga
- III. Le Yoga et les acouphènes

Chapitre 5 - D'autres idées pour vous détendre

- I. Le Biofeedback
- II. Le Training Autogène
- III. La méthode Jacobson

9^{ème} PARTIE - ACOUPHÈNES ET BRUIT

Chapitre 1 - Reconnaissez l'intensité des décibels

- I. Pourquoi connaître les décibels
- II. Comment reconnaître les décibels
- III. Précisions

Chapitre 2 - Inventez une nouvelle hygiène sonore

- I. Attention au bruit quotidien
- II. L'isolation phonique
- III. Cherchez le silence

10^{ème} PARTIE : CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS MÊME CONTRE VOS ACOUPHÈNES

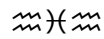
Chapitre 1 : Ayez la bonne attitude face aux acouphènes

- 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 utiles

CONCLUSIONS



© 2007 [Bien-Etre-Durable](#) & [Club Positif](#) pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays

PSP_153193638

