

Acouphènes : un vécu, des solutions

SOMMAIRE

AVERTISSEMENTS D'USAGE	5
PREFACE DE ROBERT MASSON	6
REMERCIEMENTS	7
LISTE DES ILLUSTRATIONS	8
BREVE AUDIOBIOGRAPHIE	9
1. PREAMBULE	10
2. PREMIERS SIGNES	12
3. LES VERTES ANNEES	13
4. ACOUPHENES A COUP SUR.....	15
5. CA CONTINUE !	17
6. DERRIERE LE ROCHER	19
7. COUP DE THÉÂTRE.....	22
8. GYROSCOPIE AURICULAIRE.....	24
9. REQUISITOIRE DESABUSE	26
10. PETITE RECREATION	29
PREVENIR EN CONNAISSANCE DE CAUSE.....	30
1. ELEMENTS TECHNIQUES ET REGLEMENTAIRES	31
1. <i>Décibels à tous les étages.</i>	31
2. <i>La règle est-elle de mise ?</i>	32
2. LES ENNEMIS INATTENDUS	34
1. <i>L'électrosmog</i>	34
2. <i>Ototoxicité</i>	37
3. <i>Des métaux lourds pour nos oreilles</i>	38
4. <i>Sex'entente</i>	39
3. AU RAYON HYGIENE ET DIETETIQUE.....	41
1. <i>Principes de base</i>	41
2. <i>Le labyrinthe de la Diététique</i>	43
3. <i>Manger sans se prendre le chou</i>	45
4. <i>Morceau choisi</i>	60
4. LE CODE DU TRAVAIL A LA RESCOUSSE	63
1. <i>Évitons, évitons</i>	63
2. <i>Du danger et du risque</i>	64
3. <i>Éviter les risques</i>	65
4. <i>Évaluer les risques inévitables</i>	66
5. <i>Combattre les risques à la source</i>	66
6. <i>Tenir compte de l'état et de l'évolution des techniques</i>	67
7. <i>Remplacer ce qui est dangereux par ce qui l'est moins</i>	67
8. <i>Privilégier les mesures de protection collective aux protections individuelles</i>	67
A QUEL SAINT SE VOUER ?.....	68
1. PLAIDOYER POUR UNE THERAPIE MULTIDISCIPLINAIRE.....	69
1. <i>La chienlit !</i>	69
2. <i>Les thérapies non académiques</i>	70
2. LES BASES	73
1. <i>D'abord, ne pas nuire !</i>	73
2. <i>Des compléments en toile de fond... ou pour l'urgence</i>	73
3. <i>Intox et Détox</i>	77
3. LES OPTIONS THERAPEUTIQUES	81
1. <i>Etiologie et pathogénie</i>	81
2. <i>Démêler le fatras des options thérapeutiques</i>	82
3. <i>Allo, pathie ?</i>	83
4. <i>Chinoiseries</i>	84
5. <i>Jeux de mains</i>	87

Acouphènes : un vécu, des solutions

6. Attirés par les aimants ?	88
7. Biomédicaments.....	92
8. SOS Oxygène.....	94
9. Snober l'acouphène.....	94
10. Un peu de hors piste.....	96
4. COUP D'ŒIL SUR LA RECHERCHE	98
1. Hallucination	98
2. La piste glutamate	98
3. Régénérer l'oreille interne?.....	98
AGIR CONCRETEMENT.....	100
1. CONCLUSIONS	101
2. POUR UNE STRATEGIE EFFICACE	103
1. Précisions.....	103
2. Enlever les rochers.....	103
3. Eliminer et vitaliser.....	104
4. Dégripper, apaiser et harmoniser.....	107
5. Exemple type n° 1	108
6. Exemple type n° 2	109
ANNEXES.....	110
1. WEB' OREILLES	111
2. SCHEMA ALIMENTAIRE.....	112
3. METHODE POUR TRAITER SOI-MEME LE VPPB GAUCHE.....	113
4. RECOMMANDATIONS DU CRIIREM SUR LES TELEPHONES MOBILES	114
5. BIBLIOGRAPHIE.....	115