

Acouphènes - le massage du masséter en vidéo

Chère lectrice, cher lecteur,

Je vous remercie d'avoir rejoint cette série de lettres consacrées aux acouphènes.

J'ai décidé de réaliser ces lettres il y a quelques mois après être tombé sur une étude scientifique stupéfiante.

En début d'année, des chercheurs ont fait de nouvelles découvertes qui permettent de mieux comprendre d'où viennent les acouphènes et comment les soulager (je vous en reparlerai dans une prochaine lettre).

Cela ouvre la voie à une nouvelle approche globale.

Tout au long de la semaine, je vous présenterai les trois piliers de cette approche et vous donnerai de nombreux conseils pratiques à utiliser au quotidien.

Vous découvrirez notamment :

Pourquoi il est faux de croire que les acouphènes sont définitifs

Une liste de micronutriments indispensables si vous voulez réduire les sifflements et les bourdonnements

Les dangers de la plupart des médicaments prescrits contre les acouphènes (et pourquoi ils ne fonctionnent pas)

Une technique inédite qui peut vous aider à « oublier » les sons parasites

Comment votre cerveau peut modifier ce qu'il entend et littéralement effacer certains bruits gênants

3 approches naturelles que tous les spécialistes ORL devraient connaître

Etc.

Et en attendant de vous révéler toutes ces informations inédites, j'aimerais vous proposer une technique intéressante qui peut avoir un effet immédiat sur vos acouphènes. Quelques secondes de cette technique peuvent suffire à calmer votre acouphène

C'est une technique simple que vous pouvez pratiquer 4 à 5 fois par jour.

Elle ne va pas guérir vos acouphènes, mais elle pourrait déjà vous faire beaucoup de bien.

Il s'agit du massage du masséter.

Certains acouphènes sont liés à ce qu'on appelle des trigger points (ou « points gâchette »). Ce sont des points situés sur certains muscles et dont la stimulation entraîne une réaction des organes situés à proximité.

Pour les acouphènes, le muscle concerné est le masséter, situé entre la joue et l'oreille.

Le principe est simple : passez le pouce à l'extérieur de la joue et l'index à l'intérieur de la bouche, et massez le muscle entre vos deux doigts.

Pour vous aider à bien comprendre le mouvement, j'ai demandé à ma collègue Alizée de vous faire une démonstration en vidéo.

Pour voir les explications d'Alizée (ça ne dure qu'une trentaine de secondes) :

<https://paid.santenatureinnovation.info/dca-landing-video-massages-du-masseter/?source=SNI37850001&base=647&campaignId=706191&segmentId=708056&shootId=738516>

Cette technique fera peut-être rire vos amis (mieux vaut s'isoler pour l'utiliser), mais vous pourriez être surpris du bien-être qu'elle procure.

Son efficacité dépend du type d'acouphènes et ne marche pas sur tout le monde. Mais quelques secondes de cette technique suffisent parfois à calmer un acouphène[1].

Si ça fait du bien, n'hésitez pas à pratiquer ce massage plusieurs fois par jour. Aidez-moi à adapter les solutions à vos besoins

Bien sûr, cette astuce ne provoque généralement qu'une amélioration temporaire. Mais vous verrez dans mes prochains messages qu'il existe des solutions plus puissantes qui peuvent vous aider à soulager durablement des acouphènes.

Et avant cela, pouvez-vous m'en dire un peu plus sur vos acouphènes et sur l'intensité de vos acouphènes ou autres problèmes auditifs (hyperacousie, surdité...)?

Cela me permettra d'adapter autant que possible mes messages à vos besoins.

Vous pouvez me laisser un message en cliquant ici.

Je vous remercie d'avance et je vous dis à bientôt !

Amicalement,

Florent Cavalier