

**ZEN**  
- LORSQUE  
VOUS SOUFFREZ  
**D'ACOUPHÈNES**



## Zen et les acouphènes

## QU'EST-CE QUE **LES ACOUPHENES** ?

Les acouphènes sont un problème courant, en particulier chez les personnes malentendantes.

Il s'agit de sons ou de bruit qu'une personne perçoit en l'absence de bruit extérieur. Ils sont souvent décrits comme des sifflements, des bourdonnements ou des tintements, constants ou temporaires. Les acouphènes sont souvent liés à une déficience auditive. Plus de 70% des personnes malentendantes souffrent plus ou moins gravement d'acouphènes.

Pour beaucoup, les acouphènes sont davantage perçus comme une gêne qu'un problème grave. Pour d'autres, en revanche, ils peuvent avoir un effet conséquent sur leur qualité de vie et entraîner des troubles du sommeil, ou encore des problèmes d'anxiété et de stress. Il est possible d'atténuer certains de ces effets en conseillant la personne et en lui proposant une stimulation sonore. La plupart des méthodes de gestion des acouphènes a pour objectif de diminuer la gêne que représentent les acouphènes.



## L'UTILISATION DE SONS POUR LA GESTION DES ACOUPHÈNES

Les sons utilisés pour gérer les acouphènes peuvent être des sons amplifiés provenant des aides auditives, des sons extérieurs, de la musique ou des bruits provenant de générateurs de bruits. Leur utilisation peut aider à minimiser le contraste entre les acouphènes et les sons environnants afin de soulager la personne. Ces sons permettent également de se relaxer. Le stress étant un des facteurs les plus aggravants des acouphènes, sa réduction est un élément essentiel de gestion efficace des acouphènes.

## DE LA MUSIQUE POUR SE RELAXER

De nombreuses personnes utilisent la musique pour se relaxer et pour évacuer le stress, sans jamais vraiment y penser. En réalité, la musique a une grande influence sur votre corps et sur votre psychisme. Le fait qu'un morceau de musique soit stressant ou relaxant dépend de plusieurs facteurs comme l'intensité et le volume, les changements soudains de tonie ou de tempo, ainsi que les goûts et les préférences individuels.



## ZEN ET LA GESTION DES ACOUPHENES

En s'inspirant de l'effet relaxant de la musique, Widex a développé des tonalités Zen. Zen est un programme musical unique, disponible dans les aides auditives Widex. En se basant sur la technologie fractale, Zen joue des tonalités aléatoires ressemblant à des tintements qui peuvent être utilisées pour la relaxation et pour soulager les acouphènes.

Votre audioprothésiste peut régler chaque programme Zen en fonction de vos préférences en termes de tonie, tempo et volume. Votre aide auditive peut également posséder différents programmes pour s'adapter à diverses situations et répondre à divers objectifs.

Chez certaines personnes appareillées, l'effet de Zen est immédiat, mais pour la majeure partie d'entre elles, cela prend du temps.

Votre audioprothésiste vous aidera à fixer des objectifs réalistes et pourra régler les programmes Zen si cela est nécessaire.



WWW.**WIDEX**.COM



Printed by KLS/2011-01  
9 502 2362 003 #01

