



COMMENT PUIS-JE
GÉRER
MES ACOUPHÈNES ?



Environ 250 millions de personnes dans le monde souffrent d'acouphènes.



QU'EST-CE QUE LES ACOUPHÈNES ?

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.



QUELLE PEUT ÊTRE LA **CAUSE DES** **ACOUPHÈNES** ?

Les acouphènes peuvent être déclenchés par une multitude de causes, mais sont communément associés à une exposition à des sons de forte intensité, susceptibles d'abîmer les délicates cellules sensorielles de l'oreille interne. Cette pathologie est également associée aux infections de l'oreille, au vieillissement, au stress, à un excédent de cérumen, à une tension artérielle élevée et aux troubles des nerfs sensoriels. Le tabac, la consommation d'alcool ou de caféine et une prise excessive d'aspirine ou d'antibiotiques peuvent également aggraver les acouphènes.



LE STRESS

Activités susceptibles
d'aggraver les acouphènes.



COMMENT PUIS- JE **GÉRER MES** **ACOUPHÈNES** ?

Si vous souffrez d'acouphènes, la première étape consiste à faire faire une évaluation par un professionnel. L'accompagnement d'un clinicien expérimenté et formé pour la gestion des acouphènes améliore vos chances de retrouver votre qualité de vie. Les effets des acouphènes peuvent souvent être minimisés par un accompagnement et une stimulation sonore.

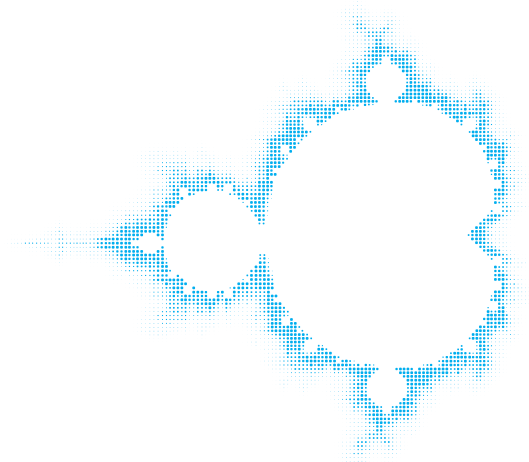
Comment le son peut-il aider ?

L'amplification du son par les aides auditives, les influences environnementales, la musique ou le son provenant de générateurs de bruit peuvent aider à minimiser le contraste entre le bourdonnement ou le tintement des acouphènes et l'environnement sonore ambiant.

QU'EST-CE QUE **ZEN** ?

**Le programme Zen est disponible
exclusivement dans les aides auditives
Widex.**

Les tonalités Zen s'inspirent de l'effet relaxant de certains types de musique. Zen joue des tonalités aléatoires, tels des carillons, que l'on peut utiliser pour se relaxer et faire en sorte que les acouphènes soient moins présents. Le stress étant l'un des facteurs les plus communément engendrés par les acouphènes, la relaxation et la réduction du stress sont des éléments essentiels dans la gestion efficace des acouphènes.



Pour certaines personnes acouphéniques, l'accompagnement et le port d'aides auditives dotées du programme Zen peuvent suffire à retrouver une qualité de vie. L'effet de l'utilisation de Zen peut être immédiat, mais pour la majeure partie des personnes, cela prendra du temps. Votre clinicien vous aidera à fixer des objectifs réalistes et pourra personnaliser le programme Zen en fonction de vos préférences, si cela est nécessaire.

Le programme Zen est destiné à être utilisé quotidiennement. Vous pouvez l'utiliser pour éviter un silence total et pour réduire ainsi l'attention que vous portez aux acouphènes. Vous pouvez également l'utiliser à des fins de méditation et de relaxation.

Les chercheurs, concepteurs, experts en audiologie et ingénieurs de Widex se sont donnés comme mandat de venir en aide aux personnes acouphéniques qui souffrent toutes d'interruptions fréquentes ou permanentes de l'audition. Nous sommes fiers de notre approche unique offrant à des millions de personnes une option prometteuse de gestion de leurs acouphènes.



EXERCICES ET CONSEILS

Découvrez les méthodes de soulagement des acouphènes avec Widex Zen, une nouvelle application de gestion des acouphènes. Téléchargement gratuit depuis l'App Store et Google Play.



EXERCICE DE RELAXATION (1)

Le stress peut être un obstacle à la gestion des acouphènes et entraîne souvent une contraction des muscles. Faire des exercices peut vous aider à vous relaxer et, de ce fait, à réduire le stress.

Nous vous recommandons de consacrer quotidiennement 15 minutes à ces exercices de relaxation.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils à bien respecter lorsque vous faites ces exercices :

- Asseyez-vous sur une chaise confortable dans un endroit calme et sans distraction.
- Faites les exercices en écoutant les tonalités Zen. Si celles-ci vous distraient, désactivez-les.
- Déchaussez-vous et mettez des vêtements amples et confortables.
- Ne vous inquiétez pas si vous vous endormez.
- Quand vous aurez terminé les exercices, fermez les yeux, relaxez-vous quelques minutes, respirez profondément et relevez-vous doucement.

La relaxation musculaire progressive

Concentrez-vous par exemple sur les muscles de votre pied droit. Puis inspirez et contractez le plus possible les muscles pendant environ huit secondes. Essayez de ne raidir que les muscles sur lesquels vous vous concentrez. Essayez de ressentir la tension. Puis relâchez-les soudainement. Laissez la tension et la douleur quitter vos muscles tout en expirant lentement.

L'idée est de progresser systématiquement en commençant par la tête et en descendant progressivement jusqu'aux pieds. Vous pouvez procéder comme suit :

- Tête (grimace faciale), nuque et épaules.
Poitrine et ventre.
- Haut du bras droit et main droite.
Haut du bras gauche et main gauche.
- Fessier, haut de la jambe droite et pied droit.
Haut de la jambe gauche et pied gauche.

Relaxez-vous pendant environ 10-15 secondes, puis recommencez. L'exercice doit durer environ cinq minutes.

Lorsque vous aurez fini, comptez jusqu'à 20 et relevez-vous doucement.

EXERCICES DE RELAXATION (2)

Faire des exercices peut vous aider à vous relaxer et, de ce fait, à réduire le stress. Les exercices de 'respiration profonde' et d' 'image-rie mentale guidée' suivants ne demandent pas plus de cinq à dix minutes.

La respiration profonde

Suivez les conseils ci-dessous et ajoutez une respiration rythmique profonde. Il est conseillé de répéter 20 fois le cycle qui suit :

- Expirez complètement par la bouche.
- Inspirez par le nez pendant quatre secondes (comptez « mille un, mille deux, mille trois, mille quatre »).
- Retenez votre respiration pendant quatre secondes.
- Expirez par la bouche pendant six à huit secondes.
- Répétez le cycle 20 fois.

L'exercice complet dure environ cinq à sept minutes.

L'imagerie mentale guidée

Après avoir atteint un état de relaxation en respirant profondément, gardez les yeux fermés et continuez à respirer profondément en vous imaginant dans l'environnement le plus relaxant possible (allongé(e) sur une plage, flottant sur l'eau ou sur un nuage).

Imaginez, avec tous vos sens, le souffle de l'air sur votre peau, l'odeur de l'océan ou de la forêt, ou encore le goût de votre boisson préférée en écoutant les tonalités Zen ou en imaginant vous-même un son agréable et relaxant comme celui des vagues de l'océan, le murmure d'un ruisseau ou le crépitement d'un feu.

Lorsque vous aurez fini, comptez jusqu'à 20 et relevez-vous doucement.

L'exercice d'imagerie mentale guidée est également bénéfique après une relaxation musculaire progressive.

QUELQUES CONSEILS POUR **GÉRER VOS PROBLÈMES DE SOMMEIL**

Il est courant que les personnes acouphéniques connaissent des difficultés à s'endormir ou à rester endormies. Il est important de résoudre ces problèmes, étant donné qu'ils auront un effet sur votre capacité à faire face aux acouphènes.

La gestion des troubles du sommeil

Avant de traiter vos problèmes de sommeil, vous ne devez pas oublier que les adultes ont besoin d'une moyenne de huit heures de sommeil et que les besoins de sommeil changent parfois avec l'âge. Vous trouverez ci-dessous une liste de suggestions qui vous aideront à gérer vos troubles du sommeil :

- Veillez à ce que votre heure de coucher soit régulière et réglez votre réveil à la même heure tous les jours.
- Marchez ou faites de l'exercice physique dix minutes chaque jour, bien avant l'heure du coucher.
- Tirez les rideaux ou fermez les volets et veillez à ce que votre chambre soit suffisamment sombre pour dormir et à ce que la température soit agréable.
- Ne regardez pas la télévision au lit. Ne mangez pas ou ne lisez pas non plus au lit.
- Dormez sur le dos ou sur le côté. Évitez de dormir sur le ventre.

- Essayez de respecter une routine préalablement à votre coucher. Commencez à vous relaxer tout en répétant les gestes de votre routine. Prenez par exemple un bain chaud.
- Lorsque vous vous couchez, respirez profondément et relaxez-vous. Sentez vos muscles se relâcher et concentrez-vous sur des pensées agréables.
- Utilisez un ventilateur ou une machine à bruit blanc pour contrebalancer vos acouphènes.
- Avant de vous coucher, ne vous adonnez pas à une activité qui stimule votre corps et votre cerveau comme par exemple, regarder une émission de télévision que vous aimez bien ou participer à un loisir.
- Évitez de consommer des aliments et des boissons contenant de la caféine. Vous trouvez de la caféine dans le café, mais également dans les boissons gazeuses, le thé, les chocolats chauds et les chocolats. Évitez de consommer de l'alcool une à deux heures avant d'aller vous coucher.
- Ne faites pas de sieste tard dans l'après-midi ou tôt dans la soirée. Si vous vous sentez très fatigué(e) dans l'après-midi, faites une marche rapide plutôt qu'une sieste.

Si vous avez toujours des difficultés à vous endormir, ne restez pas couché(e) au lit plus d'une demi-heure. Si vous êtes parfaitement éveillé(e), levez-vous et faites une activité calme. Couchez-vous uniquement lorsque vous êtes détendu(e) et prêt(e) à dormir. Cela réduira le temps où vous êtes éveillé(e) au lit.

LES AVANTAGES DE ZEN

La stimulation sonore joue un rôle important dans la gestion des effets des acouphènes. Les sons typiques 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. Elle permet également de garantir que le cerveau reçoit le plus de stimulation sonore possible, afin qu'il soit moins à même de réagir de façon excessive en raison de trop peu de son.

Le son vous aide à vous relaxer. Étant donné que le stress est l'un des facteurs les plus communément engendrés par les acouphènes, la relaxation et la réduction du stress sont des éléments capitaux dans la gestion efficace des acouphènes.

Vos aides auditives possèdent un programme Zen qui vous aide à gérer les effets des acouphènes. Zen est personnalisé en fonction de votre déficience auditive et tient compte du bruit environnant.



En choisissant les aides auditives Widex, vous optez pour des produits fabriqués dans une entreprise à laquelle a été décerné le label WindMade. WindMade est le premier label international de consommateurs identifiant les entreprises qui ont recours à l'énergie éolienne.



Printed by KLS/2017-05. 9 502 4562 003 #01
Widex A/S, Nymoellevvej 6, DK-3540 Lyngø

WWW.WIDEX.COM

WIDEX[®]
HIGH DEFINITION HEARING