

## Aveyron. S'informer pour mieux gérer sa maladie avec l'ADIRA



Une journée d'Education Thérapeutique du Patient pour les adhérents de l'ADIRA. -  
©DR

**Le Centre de rééducation cardio-respiratoire les Tilleuls, basé à Ceignac, a récemment accueilli une dizaine de membres du groupe de l'ADIRA (Association Départementale des Insuffisants Respiratoires Aveyronnais), qui participent chaque semaine à des séances d'activité physique adaptée, sous l'égide de l'association Partn'Air.**

*Le secret de la respiratoire abdominale, c'est de repérer votre diaphragme et de vous en servir pour respirer, car les muscles sur-utilisés deviennent tendus, consomment plus d'oxygène et ne travaillent pas aussi bien que des muscles détendus*

