

Un grand bol d'air en cas de troubles respiratoires

Après une maladie, les patients peuvent être amenés à faire de la rééducation respiratoire. Revenus à la maison, ils n'ont plus rien pour continuer, pour bien respirer et alimenter leurs muscles en oxygène et pour retrouver une santé durable.

« Après ma rééducation à la Tourmaline, j'ai été démuni, témoigne Roland Desjardins, président de l'association Bol d'air, respirer ! Je n'ai pas trouvé d'association pour me remettre en forme, alors j'en ai créé une, fin 2015. Je ne voulais pas aller dans une salle de gymnastique avec des gars qui font de la gonflette. Une kinésithérapeute était prête à nous soutenir. »

La Tourmaline a prêté gratuitement une salle, dans laquelle sont disponibles des vélos et des tapis de marche. Les 1^{er} et 3^e mardis du mois (de 17 h 30 à 18 h 30), des exercices de relaxation sont animés par une kinésithérapeute ; les 2^e et 4^e mardis, de la sophrologie (détente mentale) enlève le stress (de 17 h 30 à 18 h 30) ; et tous les vendredis (de 18 h 30 à 19 h 30), place à l'endurance sur vélo et tapis, pour un développement musculaire de cage thoracique. Le mercredi est réservé à une marche adaptée avec un départ de la Tourmaline.

L'association est réservée à ceux qui ont déjà eu des complications



Ouest-France

Roland Desjardins, président fondateur de Bol d'air, respirer !

respiratoires. **« Mon objectif est de conserver la gratuité de la salle pour éviter d'aller dans les salles de sport, parfois en trainant une bonne d'oxygène, dit Roland Desjardins. Je voudrais aussi créer une antenne à Nantes sud, pour éviter à nos adhérents de se déplacer. »**

Contact : tél. 06 86 58 62 16 et www.boldairrespirer.fr

Madame « au Pistolet »