

Supports possibles pour traces écrites

Pourquoi transpire-t-on ?

Le phénomène de transpiration est un mécanisme de régulation de température. Quand la température extérieure au corps est trop élevée, ou que la température du corps lui-même est trop élevée (maladie, gros effort...), les pores de la peau laissent sortir de minuscules gouttelettes qui vont s'évaporer et donc rafraîchir et faire baisser la température. C'est pour cela qu'il faut boire beaucoup pendant les périodes de grosses chaleurs, ou pendant l'effort : notre corps se déshydrate à se refroidir.

Pourquoi le coeur bat-il plus vite quand je fais un effort ?

Quand nous faisons un effort intense, notre coeur bat plus vite car nos muscles ont besoin de plus de sang. En effet, c'est le sang qui apporte aux muscles de l'énergie pour travailler : oxygène, sucre, graisse...

Pourquoi est-on essoufflé ?

La sensation de difficulté à respirer est très complexe. Ainsi, **on peut la ressentir quand une des étapes de la respiration ne se déroule pas correctement (voire plusieurs étapes) :**

- les bronches ne laissent pas passer l'air de façon suffisante (encombrement, crise d'asthme, bronchite chronique)
- les alvéoles ne peuvent plus réaliser l'échange normalement (emphysème, fibrose)
- le volume des poumons a été réduit (chirurgie, séquelles de pleurésie ou d'accident)
- les muscles respiratoires sont fatigués,
- le sang ne peut plus transporter suffisamment d'oxygène, (anémie)
- on n'est plus habitué à faire des efforts et les muscles demandent alors trop d'oxygène.