

Que se passe-t-il quand on court ?

L'air expiré est plus riche en gaz carbonique (CO₂) et plus pauvre en oxygène (O₂) que l'air inspiré.

Au niveau des poumons, l'oxygène de l'air passe dans le sang et le CO₂ du sang passe dans l'air.

Le sang se compose d'un liquide, le plasma, dans lequel « nagent » des globules rouges et des globules blancs. Il y a ... litres de sang dans mon corps.

Le sang circule dans les vaisseaux sanguins. Les artères amènent le sang du coeur aux organes. Le sang transporte de l'oxygène et des nutriments vers ces organes.

Les veines ramènent le sang au coeur. Le sang y est plus chargé en CO₂.

Le sang circule dans les vaisseaux sanguins grâce aux contractions du coeur.

Lors d'un effort, le coeur bat plus vite et plus fort. Par ailleurs, le rythme respiratoire s'accélère.

Cela permet de mieux alimenter en oxygène les muscles qui travaillent.