

LE FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME LORS D'UN EFFORT

L'utilisation des nutriments et du dioxygène par les organes.

Les **organes** prélèvent dans le sang des **nutriments** et du **dioxygène**, ils y rejettent des déchets dont le **dioxyde de carbone**.
Les nutriments et le dioxygène libèrent dans les organes de l'**énergie** qui est en partie utilisée pour **leur fonctionnement** et en partie transformée en **chaleur**.

Les modifications lors d'un effort.

Lors d'un **effort**, le muscle **travaille plus**, il a donc besoin de **plus d'énergie** et donc de plus de nutriments et de dioxygène. Pour fournir les nutriments et le dioxygène nécessaires, le **rythme cardiaque** et le **rythme respiratoire augmentent**, jusqu'à une certaine **limite**, propres à chacun.

Les effets de l'entraînement sportif sur l'organisme.

L'entraînement sportif a des **effets positifs** sur l'organisme : augmentation des capacités respiratoire et cardiaque, augmentation de l'efficacité musculaire.
L'activité physique régulière diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et augmente l'espérance de vie.

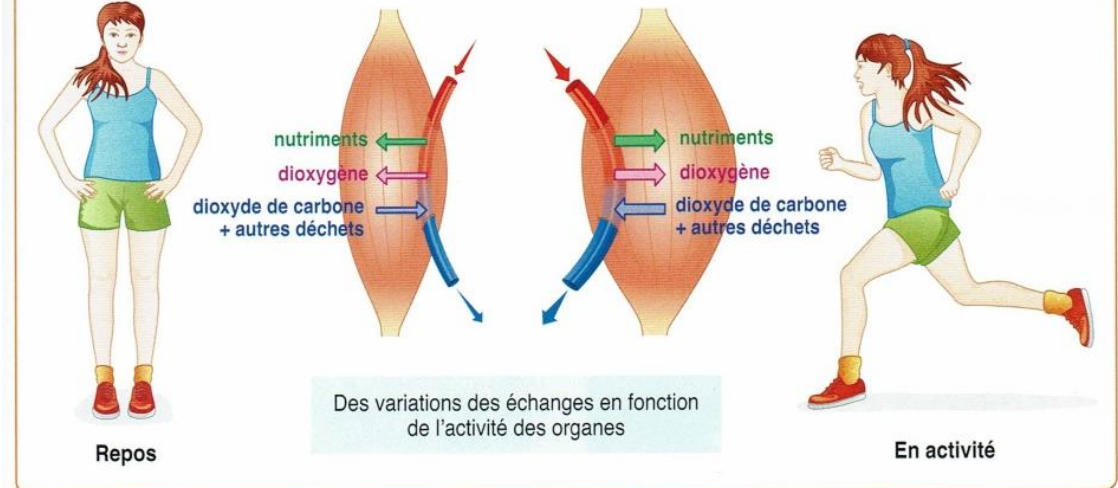


Les effets du dopage.

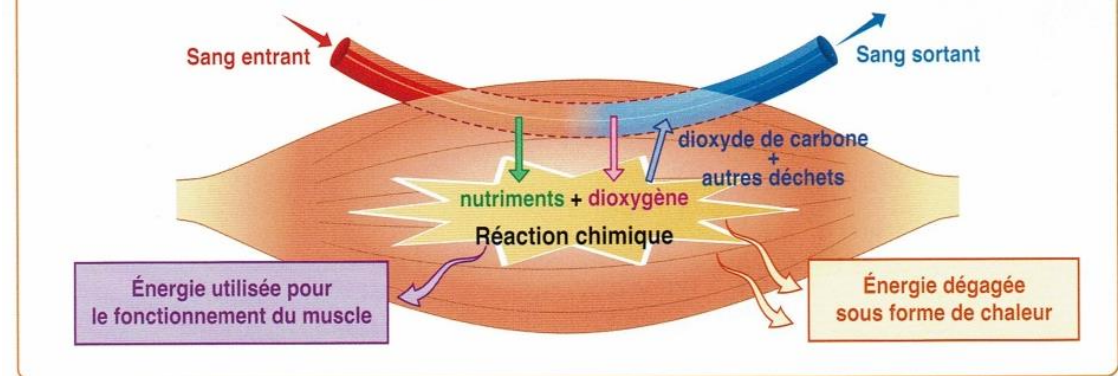
Le dopage permet d'augmenter les performances sportives mais est **dangereux pour la santé**. Il peut, par exemple, augmenter le risque d'accidents cardio-vasculaires. Le dopage est contraire à l'éthique sportive, c'est une **pratique interdite**.



Des échanges permanents entre les organes et le sang



Nutriments et dioxygène libèrent de l'énergie dans les organes



Alimentation et santé.

L'alimentation fournit à notre organisme l'énergie dont il a besoin.
Les **besoins énergétiques varient** selon les **individus**, leur **âge**, leurs **activités** (dont le sport).
Une alimentation est **équilibrée** d'un point de vue énergétique quand les apports fournis par les aliments correspondent aux dépenses de l'organisme.