

CM2 - SCIENCES (13)

Le fonctionnement du corps humain Que se passe-t-il quand je fais un effort?

Résumé (pages 122-123)

Le rythme cardiaque et le rythme respiratoire s'adaptent aux besoins de l'organisme. Quand nous faisons un effort, notre rythme respiratoire augmente : davantage d'oxygène arrive chaque minute dans nos poumons.

Notre rythme cardiaque augmente aussi : il peut passer de 70 à environ 150 battements par minutes pour un adulte. Ainsi, pendant l'effort, davantage de sang passe dans les poumons pour transporter l'oxygène vers les muscles de tout notre corps.

Vocabulaire

Rythme cardiaque : nombre de battements du cœur par minute.

Rythme respiratoire: nombre d'inspirations ou d'expirations par minute

Questions

Cite trois comportements qui permettent de réduire les risques cardiaques et explique pourquoi.