L'EFFORT MUSCULAIRE

La digestion et l'alimentation

La digestion dans le tube digestif permet le découpage des molécules des aliments en molécules plus petites appelées nutriments.

Les nutriments passent dans le sang au niveau de l'intestin et peuvent être distribués à toutes les cellules qui en ont besoin.

L'effort musculaire

Au cours de l'effort, les muscles ont besoin de plus d'énergie pour se contracter : la respiration s'accélère pour apporter plus de dioxygène, le rythme cardiaque augmente afin que le sang circule plus vite.

L'entraînement permet d'améliorer les capacités cardiaques, respiratoire et musculaire, ce qui augmente les performances. Le dopage a les mêmes objectifs, mais il est dangereux pour la santé car il perturbe les systèmes nerveux et cardiovasculaire.

