

## ➔ Les adaptations du corps à l'effort

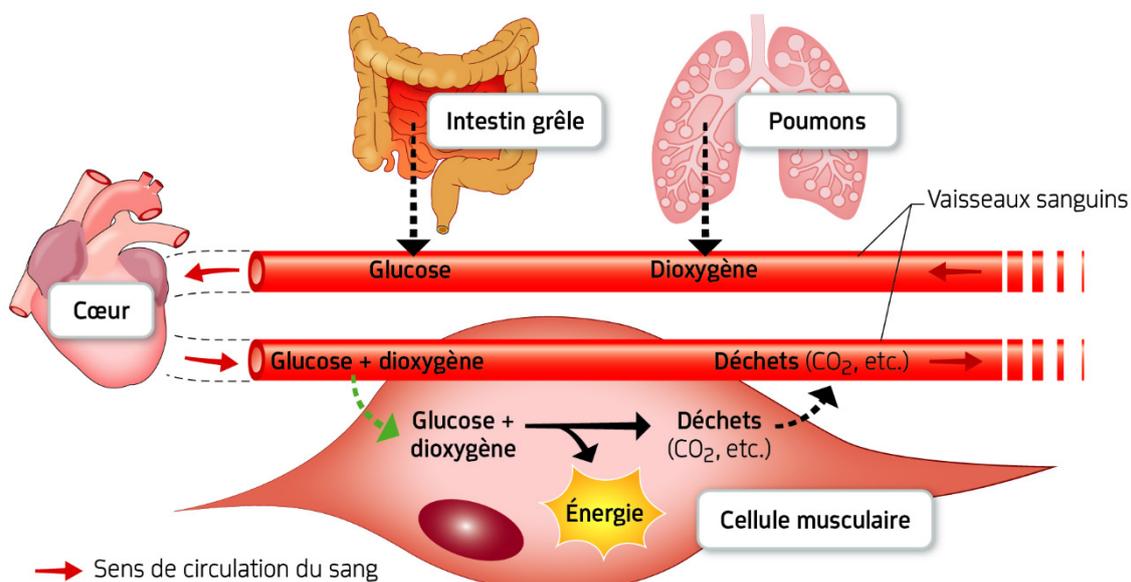
### ■ Les besoins du muscle pour fonctionner au repos

Au repos, les muscles, comme tous les organes, consomment du **glucose** et du **dioxygène** pour produire de l'énergie permettant le fonctionnement de leurs cellules.

Le glucose, issu de la digestion (→ **fiche 34**), passe dans le sang au niveau de l'intestin grêle.

Le dioxygène, fourni par la respiration, passe dans le sang au niveau des poumons.

Le sang, mis en circulation par le cœur, assure l'approvisionnement des muscles en dioxygène et en glucose.



L'approvisionnement des muscles pour leur production d'énergie.

### ■ Le fonctionnement du corps s'adapte aux besoins du muscle accrus à l'effort

Lors d'un effort, les besoins énergétiques des muscles **augmentent**.

Pour produire plus d'énergie, les muscles ont besoin de plus de dioxygène et de plus de glucose qu'au repos. Cela se traduit par une augmentation du rythme respiratoire, du rythme cardiaque et de l'irrigation des muscles.