

Hygiène du coeur et de la circulation

Relier habitudes de vie et fonctionnement du système cardiovasculaire.

Un système sollicité en permanence

Le coeur propulse le sang vers les poumons et les organes. Pendant l'effort, le débit sanguin augmente afin d'apporter davantage de dioxygène et de nutriments aux muscles. Au repos, les besoins sont généralement plus faibles.

Des facteurs modifiables

Le tabac, une sédentarité prolongée et une alimentation durablement déséquilibrée augmentent certains risques cardiovasculaires. Une activité physique régulière adaptée à l'âge, une alimentation variée et un sommeil suffisant contribuent à la santé générale.

Comprendre sans diagnostiquer

La fréquence cardiaque peut varier avec l'activité, les émotions ou la température. Une seule mesure ne permet pas d'évaluer toute la santé du coeur. Une douleur thoracique ou un malaise impose une prise en charge adaptée.

À retenir

Idée clé

La fréquence cardiaque peut varier avec l'activité, les émotions ou la température.

Je vérifie mes acquis

1. Pourquoi le coeur bat-il plus vite pendant un effort ?
2. La fréquence cardiaque suffit-elle à elle seule pour diagnostiquer une maladie ?

Corrigé expliqué

1. Pour augmenter l'apport de sang, de dioxygène et de nutriments aux muscles actifs.
2. Non. Elle varie dans plusieurs situations et doit être interprétée dans un contexte médical.

Explorer, tester, comprendre



Photographie d'illustration originale : observe et relie-la au thème de la leçon.

Observer un effort

Un élève mesure 75 battements par minute au repos et 125 après une course. Que suggère cette augmentation et quelle précaution faut-il prendre avant d'en tirer une conclusion médicale ?

Correction raisonnée

La fréquence augmente pour répondre aux besoins accrus des muscles. Cette observation est attendue pendant l'effort, mais elle ne suffit pas à conclure sur la santé cardiaque de l'élève.

Vocabulaire essentiel

Fréquence cardiaque : nombre de battements du cœur par minute. Débit sanguin : volume de sang circulant pendant un temps donné.

DÉFI SCIENCES · Observe la récupération

Mesure ton pouls juste après un effort léger, puis trois minutes plus tard.

À observer : Compare les valeurs et relie leur évolution à l'adaptation du cœur ; évite tout effort si tu te sens mal.