



Pourquoi mon cœur bat plus vite ?

Lorsqu'on fait un effort physique notre corps a besoin de plus d'oxygène. Pendant un effort, les muscles demandent énormément d'oxygène. Ce dernier est transmis par le sang.

C'est le cœur qui en se contractant fait circuler le sang dans ton corps. Le cœur bat très fort pour chasser le sang très rapidement dans tout le corps et apporter l'oxygène aux muscles le plus vite possible. On dit alors que ton rythme cardiaque s'accélère. Ce rythme redeviendra normal après arrêt complet de l'effort physique.



Pourquoi mon pouls accélère-t-il lui aussi ?

Le pouls c'est le rythme de ton cœur.

Quand tu prends ton pouls tu peux percevoir les pulsations de ton sang dans tes veines : les artères. Si ton pouls accélère c'est bien la preuve que ton cœur se contracte plus vite afin d'exporter le plus vite possible le sang (et donc l'oxygène) vers tes muscles.