



Pourquoi est-ce que je transpire ?

Comparons ton corps à une voiture.

- 1) Pour se déplacer, il lui faut de l'énergie. Elle lui est fournie par le **carburant** (de l'essence) : pour toi, ce sont les **aliments** que tu manges et plus particulièrement les sucres.
- 2) Le "**moteur humain**" va détruire et transformer ces aliments pour fabriquer l'énergie nécessaire aux muscles qui vont te permettre de courir. Tout comme le moteur de la voiture chauffe en fonctionnant, le "**moteur humain**" (**les muscles**) chauffe lui aussi.
- 3) Pour la voiture, c'est le **système de refroidissement** qui permet d'éliminer la chaleur. Pour ton corps, c'est la **circulation du sang** qui joue le rôle de transporteur de chaleur vers la peau qui en évacue une partie, l'autre partie étant éliminée par la **fabrication de sueur**. C'est pour cela que tu as chaud et que tu transpires.

Hydrate-toi bien.

Pour avoir de l'eau à éliminer sans puiser dans les réserves du corps, il faut **boire régulièrement** pendant et après l'effort.

Quand tu cours, les muscles se contractent, tu te fatigues et tu transpires l'eau que tu as bue. La transpiration permet aussi d'**hydrater** la peau.



Des rappels scientifiques.

La **thermorégulation** est le système contrôlant l'élévation de la température corporelle.

Une partie de l'énergie produite par la combustion au niveau des cellules musculaires est transformée en énergie mécanique (contraction musculaire permettant le mouvement) et une autre en énergie calorifique qui est recueillie par le sang dont la température augmente. L'élévation de température entraîne, par système réflexe, une augmentation du débit sanguin et une vasodilatation des capillaires de la peau (rougeur) qui favorisent l'évacuation de l'énergie calorifique (sensation de chaleur). Le second mécanisme d'abaissement de la température corporelle est la sécrétion de sueur par les glandes sudoripares contenues dans la peau qui, en s'évaporant rafraîchit la surface du corps.