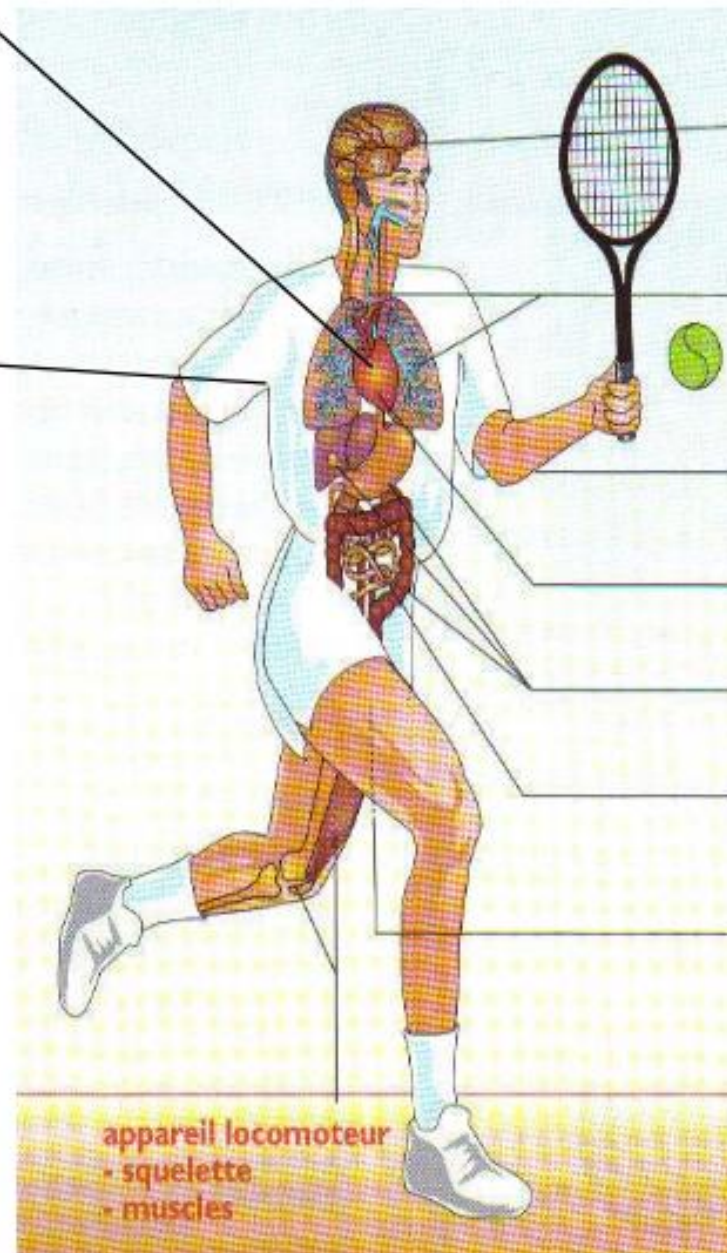


*Le cœur bat plus vite :
Accélération de la circulation
sanguine pour oxygéner les
cellules et les alimenter en
nutriments*

*La production de sueur
augmente: pour faire baisser la
température du corps et
éliminer certains déchets
La sensation de soif nous incite
nous réhydrater*

*On a faim: il faut manger pour
renouveler le stock de glucose
disponible dans l'organisme*



*Le rythme respiratoire
s'accélère pour apporter plus
d'oxygène aux cellules et
notamment aux muscles*

*La température du corps
augmente : dilatation des
vaisseaux sanguins et,
pendant travail musculaire,
oxydation du glucose (sucre
apporté au muscle par le sang
en même temps que
l'oxygène)*

*Les muscles sont douloureux :
Accumulation de déchets*