

Questionnaire 3ème :

www.lecorpshumain.fr/

Rubrique Santé au quotidien

Lis l'article et répond aux questions suivantes :

- 1/ Quel est le carburant utilisé par les muscles lors d'un effort?
- 2/ Qu'est-ce que le processus anaérobie alactique?
- 3/ Qu'est-ce que l'acide lactique? (cherche dans un dictionnaire ou sur internet)
- 4/ Qu'est-ce que le processus anaérobie lactique?
- 5/ Qu'est-ce que le processus aérobie?
- 6/ A quel type d'efforts correspond – le processus anaérobie alactique?
 - le processus anaérobie lactique?
 - le processus aérobie?
- 7/ Sachant que la lipolyse est un phénomène permettant de brûler les graisses, quel est le type d'effort à réaliser pour maigrir?
- 8/ Que signifie VO2 max?
- 9/ Explique simplement le principe d'oxygénation : Qu'inspire-t-on?
Qu'expire-t-on?
- 10/ Pourquoi la respiration s'amplifie-t-elle et s'accélère-t-elle pendant l'effort?
- 11/ Qu'est-ce-que l'insuline?