

# Que se passe-t-il quand tu fais de l'exercice?

## Rester en santé

**T**on cœur est une sorte de pompe qui fait circuler le sang dans ton corps. Ton cœur ressemble aussi à un gros muscle. Comme pour tous tes muscles, une bonne façon d'avoir un cœur en santé, c'est de le faire travailler plus fort. Un cœur en santé signifie aussi un système circulatoire sain. De plus, si ton cœur est en santé, il y a de fortes chances que tes poumons le soient aussi. Le cœur et les poumons travaillent ensemble. ✨

- Selon toi, quelles activités font faire de l'exercice à ton cœur et à tes poumons?

Ton pouls mesure la pulsation du sang pompé dans les artères à partir de ton cœur. Le rythme de ton pouls indique ton rythme cardiaque. C'est la vitesse à laquelle ton cœur bat. Donc, prendre le pouls de quelqu'un est la façon la plus courante de mesurer son rythme cardiaque. Si ton cœur est en santé, son nombre de battements par minute devrait se situer à l'intérieur de certaines limites. Lorsque le rythme cardiaque au repos d'une personne est trop élevé, son médecin lui recommande habituellement de faire de l'exercice dans le but de renforcer son cœur et l'encourage aussi à consommer des aliments moins riches en gras.

- Considère la nourriture comme un carburant. Dresse une liste d'aliments à consommer qui sont bons pour ton cœur et qui constituent aussi une excellente source d'énergie. ✨

Tu peux prendre ton propre pouls. Avec ton doigt, presse délicatement une artère située sous ta peau. Essaie de presser l'intérieur de ton poignet ou le côté de ton cou. Compte le nombre de battements que tu sens en une minute. Tu devras suivre la grande aiguille du cadran d'une montre pendant que tu comptes le nombre de battements cardiaques.

Le stéthoscope est un instrument médical. Il permet aux professionnelles et professionnels de la santé d'écouter ce qui se passe dans la région de la poitrine. Cet instrument amplifie les sons que tu entendrais si tu collais ton oreille sur la poitrine de quelqu'un. Les médecins l'utilisent souvent pour écouter les battements du cœur. Le stéthoscope permet aussi d'écouter les poumons. Les médecins peuvent déceler la présence d'une maladie comme l'emphysème à l'aide de cet instrument.

- Le stéthoscope peut-il avoir un effet néfaste sur les jeunes malades?

un stéthoscope

