



Quel chemin fait ton sang ?

Ton cœur travaille jour et nuit : il envoie le sang faire deux boucles, une vers les poumons, une dans tout le corps. Suis les numéros de 1 à 6 !



Regarde la vidéo !

Le cœur, une pompe



Un muscle creux, à peu près de la taille de ton poing, au milieu de ta poitrine, entre les deux poumons.

environ 100 000

fois par jour, il se contracte et se relâche... sans que tu y penses !

Le sang, c'est quoi ?



Le plasma : un liquide jaune pâle qui transporte tout



Les globules rouges : transportent le dioxygène : ils donnent au sang sa couleur rouge



Les globules blancs : défendent le corps contre les microbes



Les plaquettes : bouchent les petites blessures : une croûte

environ 5 litres

de sang dans le corps d'un adulte



Le savais-tu ?



Un globule rouge ne vit qu'environ 4 mois. Alors ton corps en fabrique sans cesse, dans la moelle de tes os : environ 2 millions... chaque seconde !

Un cœur en pleine forme

Le cœur est un muscle : comme tous les muscles, il aime bouger !



Je bouge : je cours, je nage, je danse, je joue dehors



Je mange bien



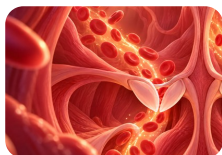
Je dors bien



Plus tard : je ne fume jamais

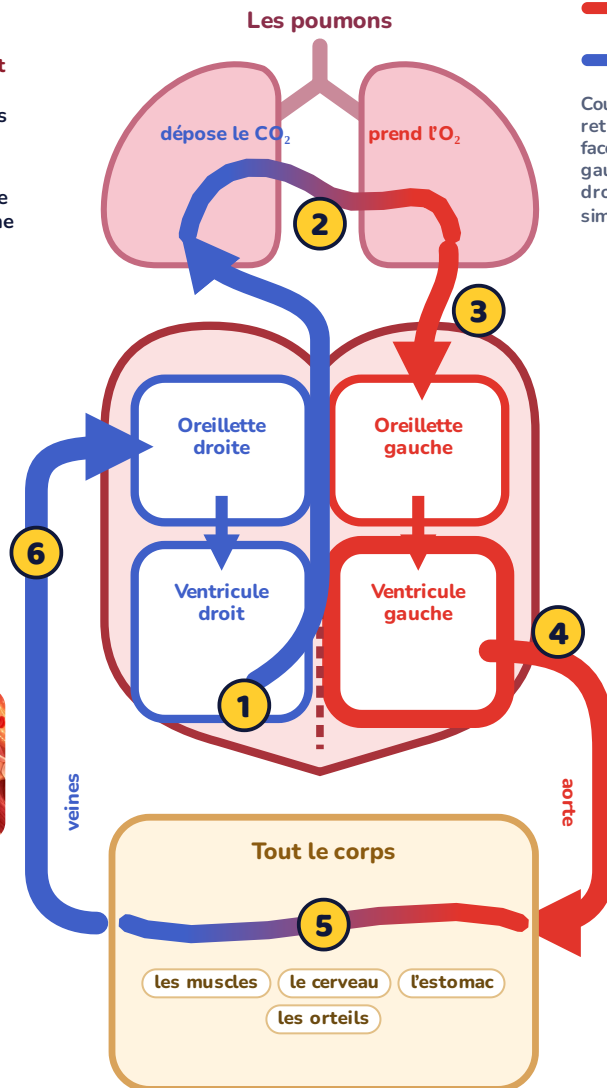
La petite circulation

- 1 Le **ventricule droit** se contracte : il envoie le sang vers les poumons.
- 2 Là, les globules rouges déposent le dioxyde de carbone (CO_2), que tu vas souffler, et se chargent de dioxygène (O_2), que tu viens d'inspirer.
- 3 Le sang, devenu **rouge vif**, revient au cœur, côté gauche.



Boum-boum !

Les valves s'ouvrent dans un seul sens, comme des portes battantes : le sang ne fait jamais marche arrière. Le « boum-boum », c'est le bruit des valves qui se ferment.



Les poumons

dépose le CO_2

prend l' O_2

Sang chargé de dioxygène
Sang chargé de dioxyde de carbone
Couleurs du schéma pour s'y retrouver. Le cœur est vu de face : son côté droit est à ta gauche. Un mur sépare le côté droit du côté gauche. Schéma simplifié.

La grande circulation

- 4 Le **ventricule gauche**, le plus musclé, propulse le sang dans l'aorte.
- 5 Partout dans le corps, le sang livre le dioxygène et la nourriture, et emporte les déchets.
- 6 Les veines ramènent le sang vers le cœur, côté droit.

3 sortes de tuyaux

- Les artères** partent du cœur
- Les capillaires** plus fins qu'un cheveu : les globules rouges y passent un par un
- Les veines** ramènent le sang vers le cœur



environ 100 000 km

de vaisseaux sanguins, mis bout à bout : plus de 2 fois le tour de la Terre !

Et le sang fait le tour du corps en à peu près 1 minute.

Ton pouls

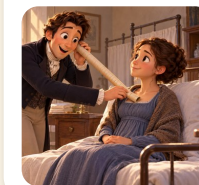
Pose deux doigts sur ton poignet, ou sur le côté de ton cou : ces petits coups, c'est ton pouls.

70 à 110

fois par minute : le cœur d'un enfant au repos, souvent. Quand tu cours, il accélère !



Le savais-tu ?



En 1816, à Paris, le médecin René Laennec roule une feuille de papier en tube pour écouter le cœur : c'est l'ancêtre du stéthoscope !