



1. La relation entre organes et appareils lors du travail musculaire

- Lorsque le **travail musculaire** augmente, le muscle prélève davantage de **glucose** et de **dioxygène** dans le sang. L'augmentation de la fréquence des battements du cœur et des mouvements respiratoires au cours d'une activité physique contribue à satisfaire les besoins accrus des muscles.

2. Les effets de l'activité physique sur la santé

- La pratique d'une activité physique régulière et raisonnée a des **effets positifs** sur :
 - la **santé** : elle diminue les risques de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers. Elle induit une diminution de la masse grasse... ;
 - la **condition physique** : elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse et la coordination. Elle améliore aussi les fonctions cardiaque et respiratoire ;
 - le **bien-être** : elle permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer.
- Cependant, les bénéfices de l'activité physique ne doivent pas faire oublier les **limites**. En effet, le surentraînement et l'addiction au sport peuvent engendrer des blessures et des atteintes osseuses ou musculaires. Ils peuvent également amener certains sportifs à recourir au dopage.

3. Les effets du dopage

- Les produits dopants **augmentent** les capacités physiques et mentales ou masquent l'emploi de certaines substances.
- Ils sont responsables de nombreux effets secondaires. Ils sont **dangereux** pour la santé et peuvent entraîner la mort. Ils sont **interdits** par la loi.