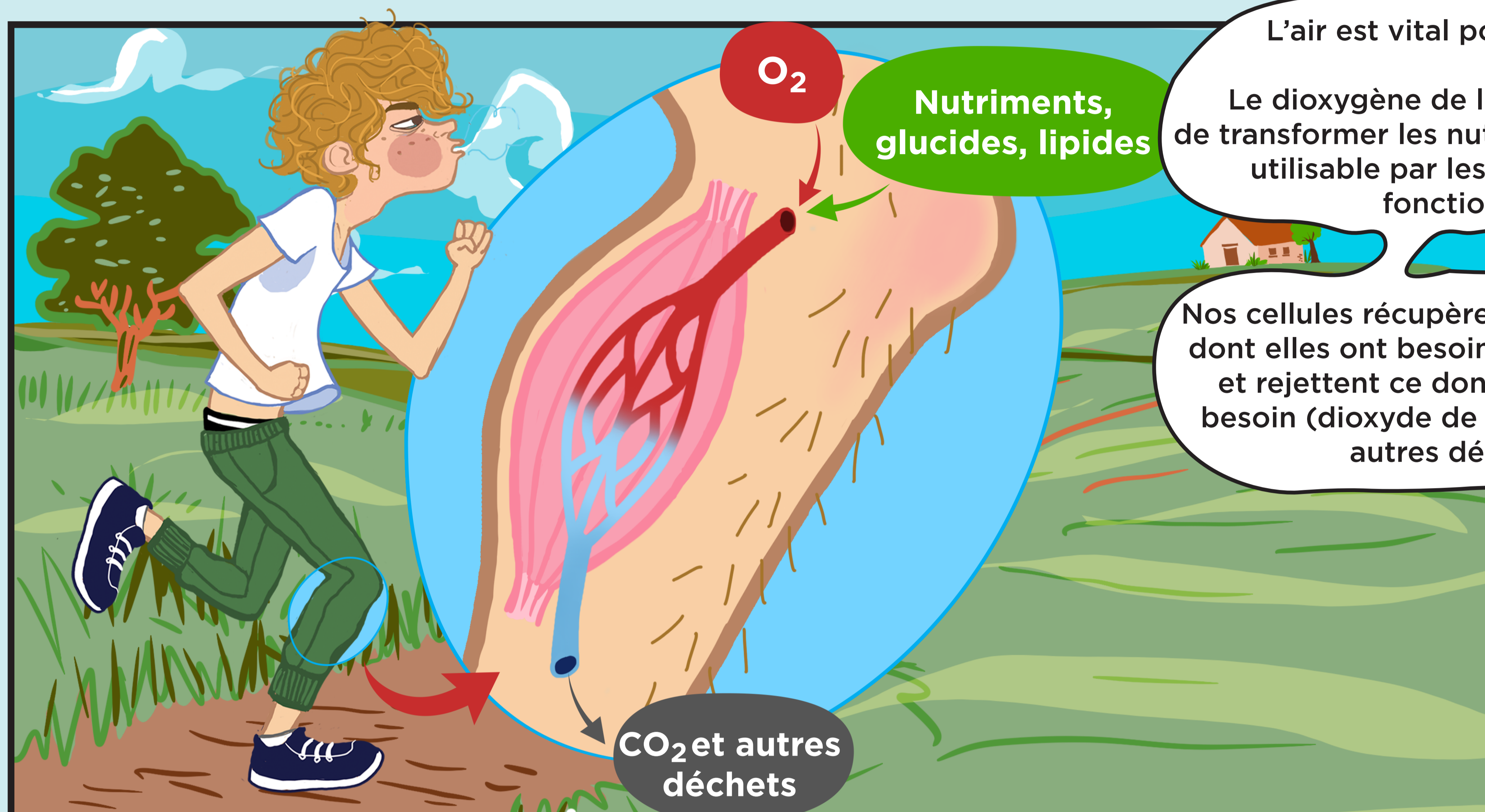




LE SPORT ET LA QUALITÉ DE L'AIR



L'air est vital pour l'Homme.

Le dioxygène de l'air (O₂) permet de transformer les nutriments en énergie utilisable par les organes pour fonctionner.

Nos cellules récupèrent dans le sang ce dont elles ont besoin (dioxygène (O₂)) et rejettent ce dont elles n'ont pas besoin (dioxyde de carbone (CO₂)) et autres déchets.

Suivant l'intensité de l'activité que je pratique, mon entraînement, ma capacité physique, mon sexe, ma taille, ma corpulence, je respire plus ou moins d'air quand je fais du sport ?



Et lorsqu'il y a des pics de pollution, quelles sont les bonnes habitudes à avoir ?

