

# La respiration et l'appareil respiratoire

## A quoi sert l'air que je respire ?

Un **mouvement respiratoire** comprend deux phases, une **inspiration** et une **expiration**.

L'air inspiré contient du dioxygène, il ne contient pas ou très peu de dioxyde de carbone.

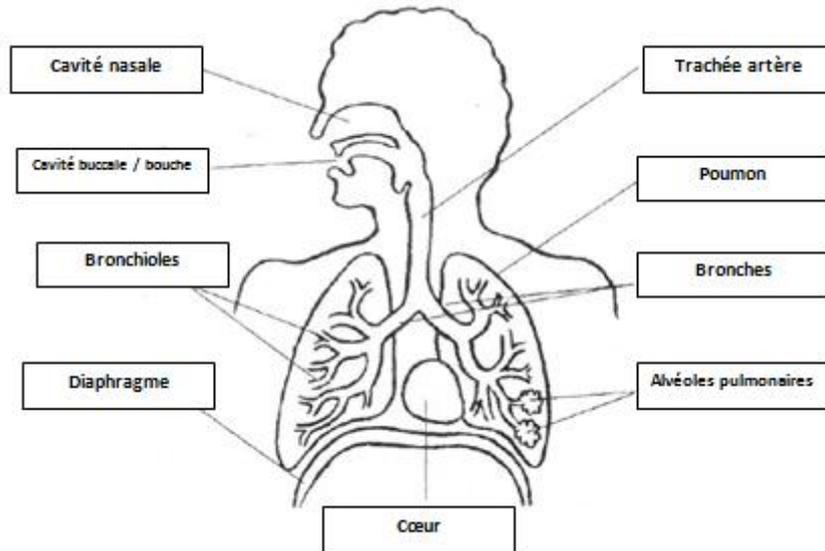
L'air expiré est riche en dioxyde de carbone.

Le corps se sert de l'oxygène pour produire de l'énergie et se débarrasse du gaz carbonique qui est un déchet.

## Le trajet de l'air

L'air entre par le nez et par la bouche, passe par la trachée jusqu'aux poumons. Les poumons sont divisés en bronches, bronchioles et se finissent en alvéoles qui sont de minuscules sacs d'air.

A partir des alvéoles, l'air circule dans tout le corps.



## Les mouvements respiratoires

Nous respirons de manière automatique grâce au diaphragme qui se contracte.

Le diaphragme est un muscle plat attaché à la base de la cage thoracique. Lorsque le diaphragme est au repos, il est bombé vers le haut. Lorsque le diaphragme se contracte (ce qui demande un effort), il s'abaisse.

Le volume de la cage thoracique augmente et le poumon se remplit d'air : c'est **l'inspiration**.

Lorsque le diaphragme se relâche, il se bombe vers le haut, (ce qui ne demande pas d'effort). Le volume de la cage thoracique diminue et l'air sort du poumon : c'est **l'expiration**.

L'inspiration est active alors que l'expiration est passive