

Voici Lili!



Comme Lili, nous respirons de l'air.

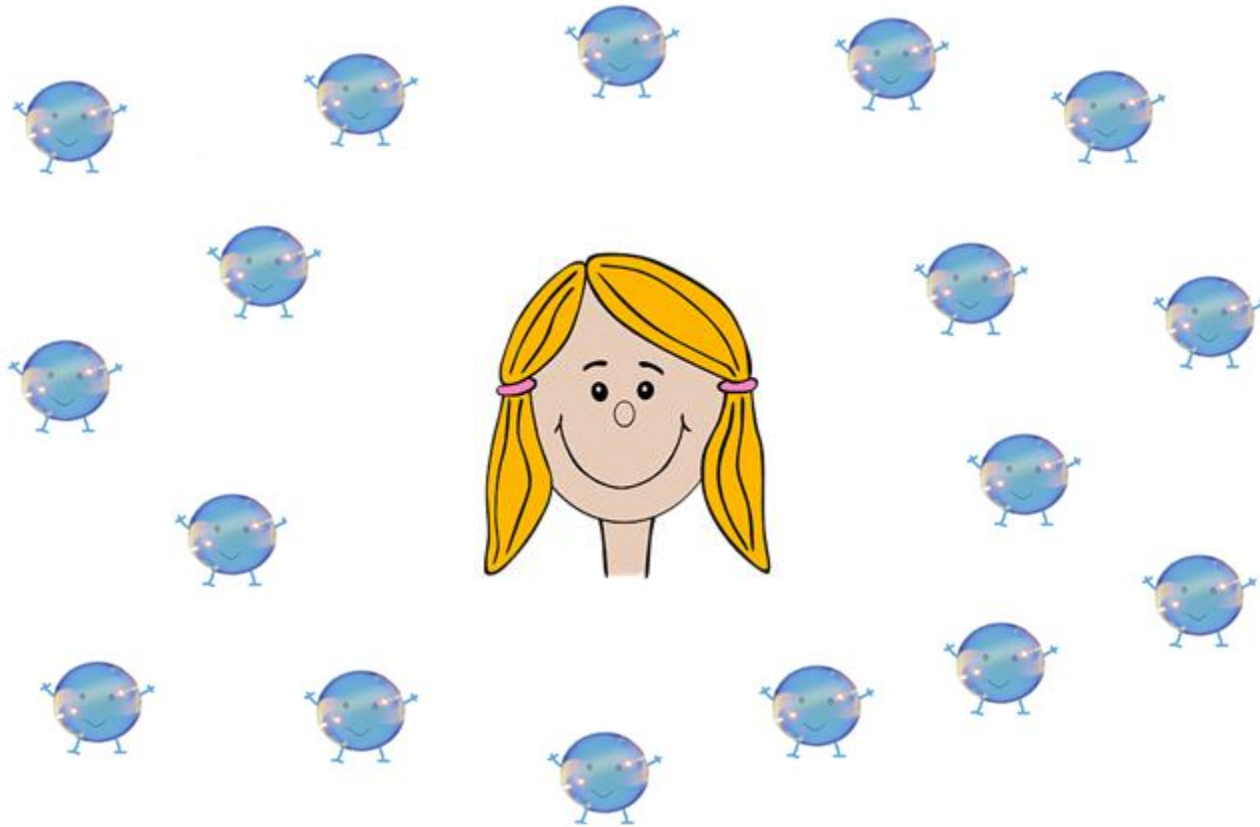
Premièrement, nous inspirons de l'oxygène

Deuxièmement, nous expirons du gaz carbonique.

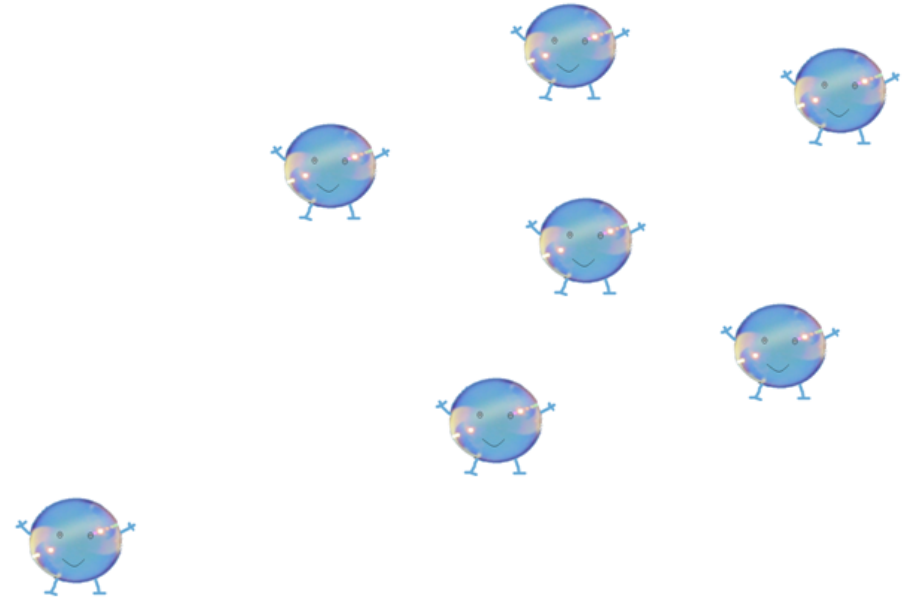
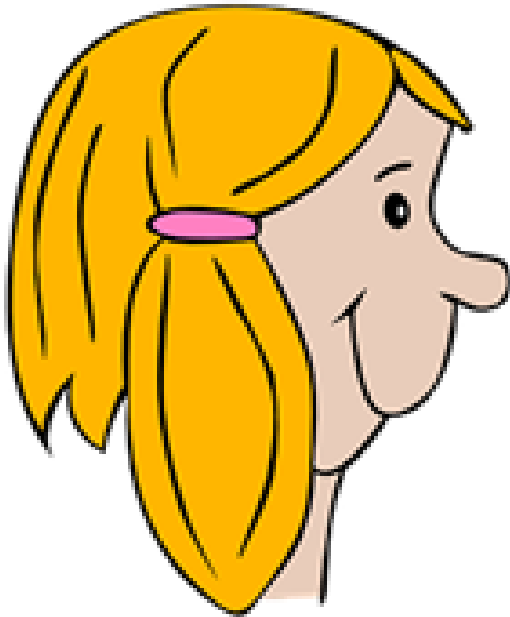


Sans oxygène, nous ne pouvons pas respirer. Nous ne pouvons donc pas vivre sans oxygène.

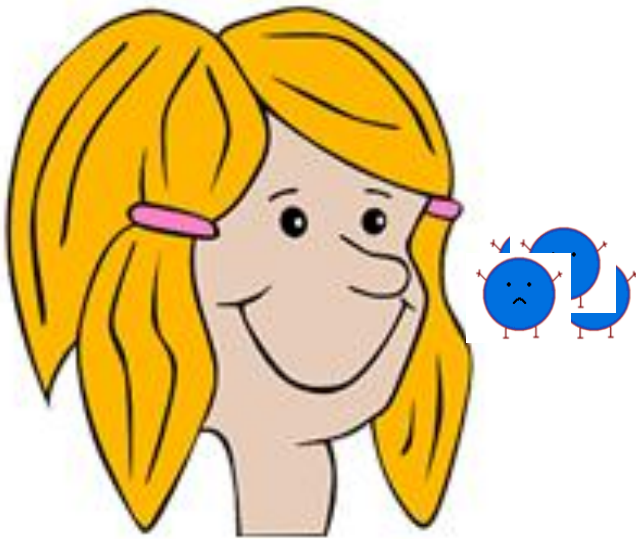
Nous sommes entourés de molécules d'oxygène



Lili inspire: de l'oxygène rentre dans son nez
(ou par sa bouche)



Lili expire: du gaz carbonique sort de son nez
ou de sa bouche

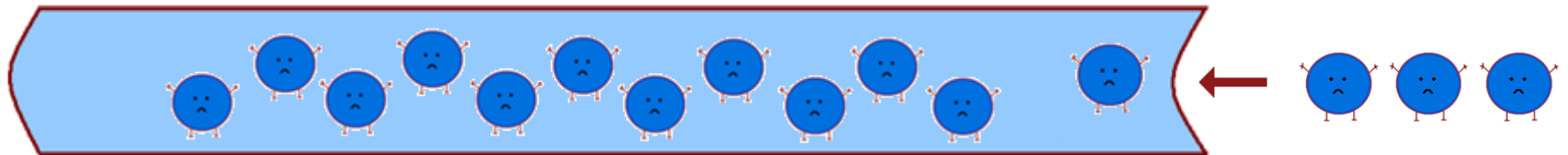


Le sang circule dans tout notre organisme à travers des tunnels que l'on appelle les vaisseaux sanguins. Ces tunnels peuvent être des veines ou des artères.

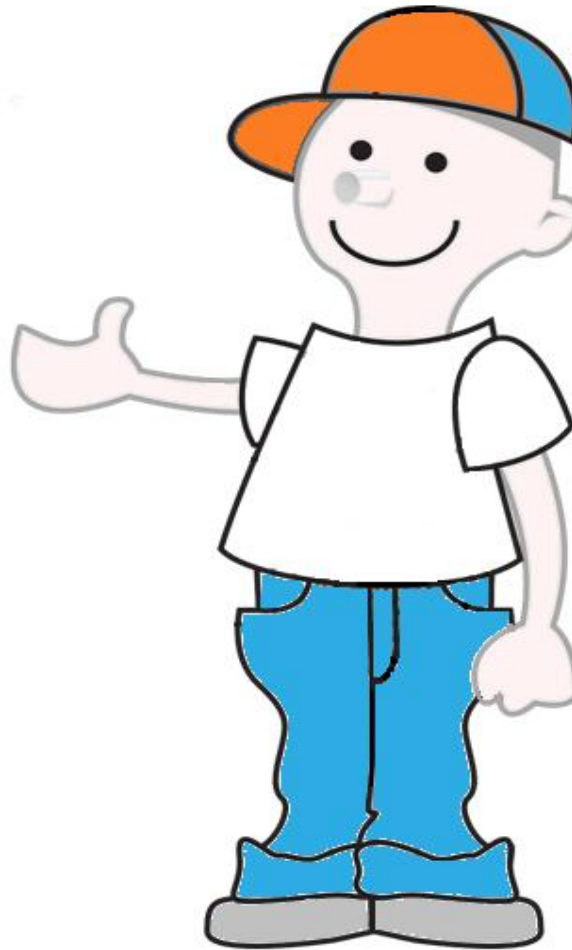
Quand le sang est riche en oxygène, il emprunte les artères



Quand le sang est pauvre en oxygène et riche en gaz carbonique, il emprunte les veines

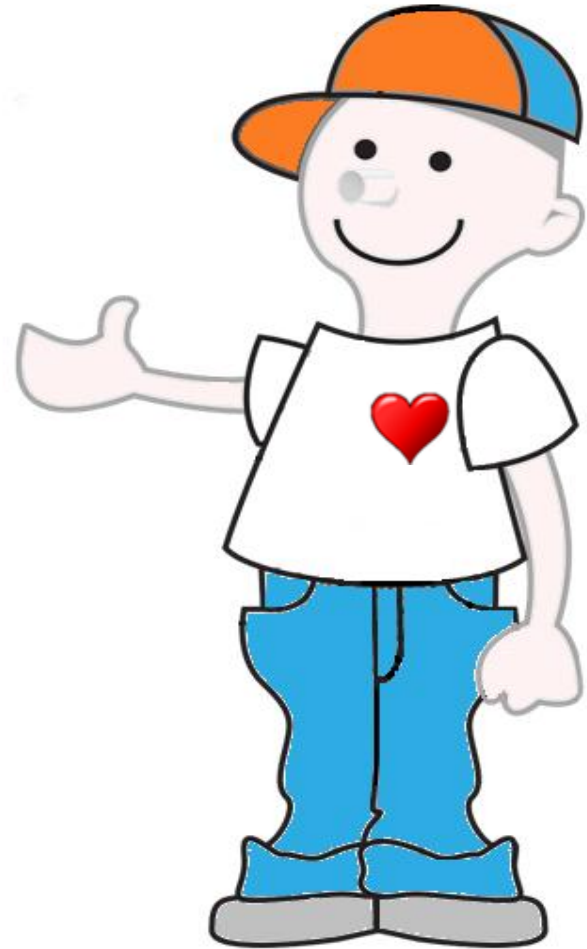


Voici Billy! Où se trouve son cœur?

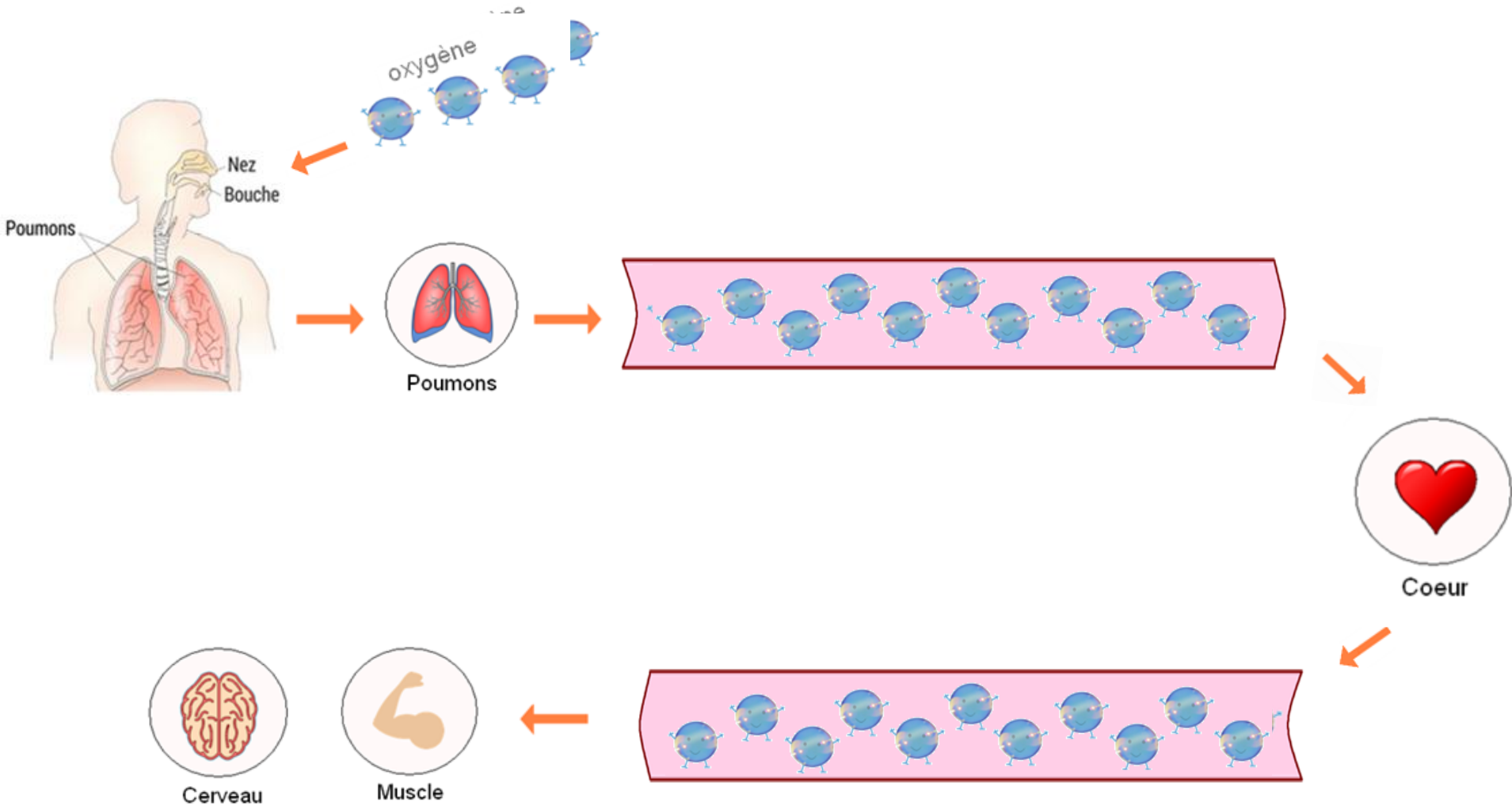


Afin que le sang puisse circuler dans les tunnels,
nous avons besoin du CŒUR

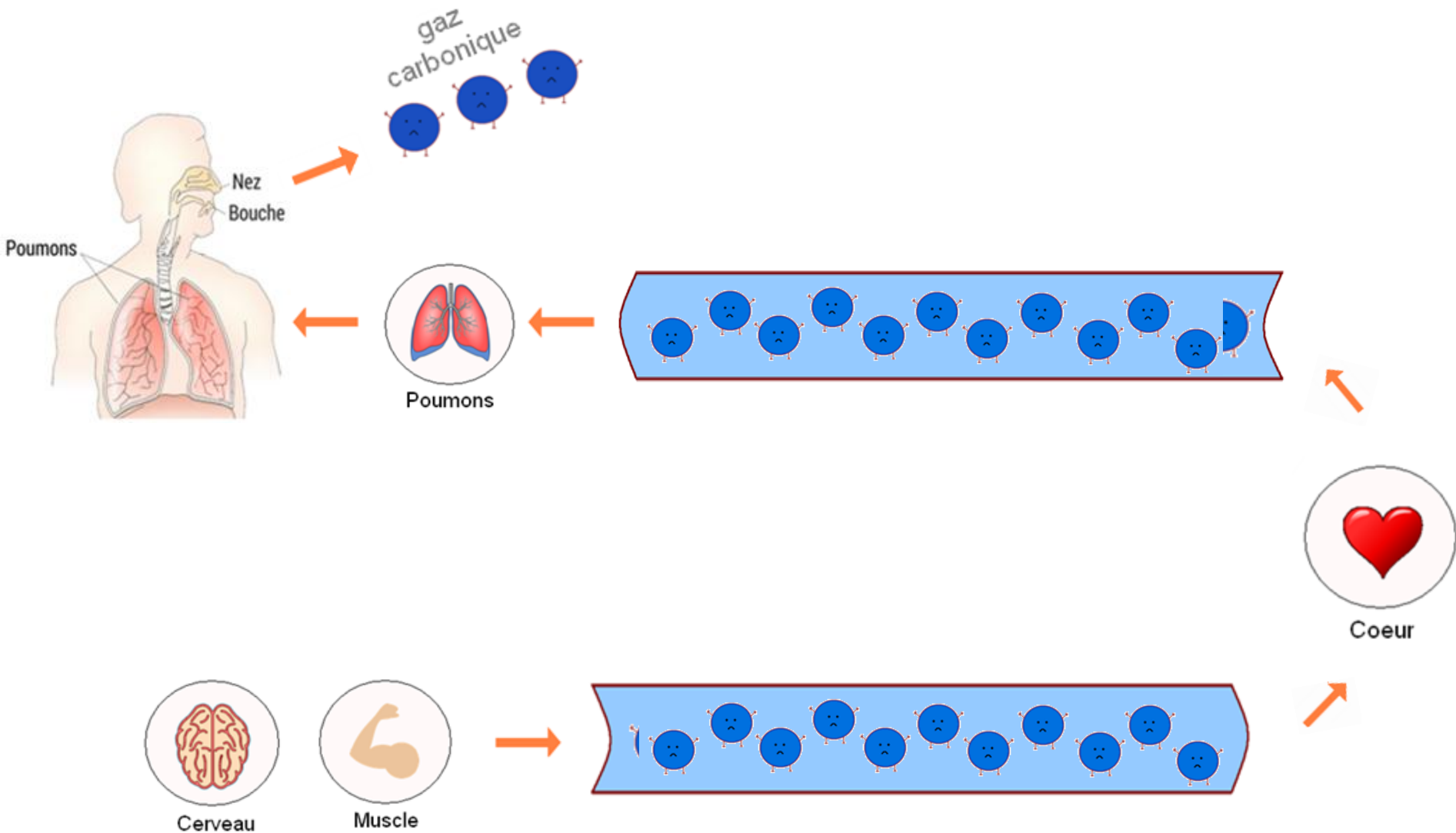
Il agit comme une pompe dont
la force propulse le sang à
travers les veines et artères



Des poumons vers les organes



Des organes vers les poumons

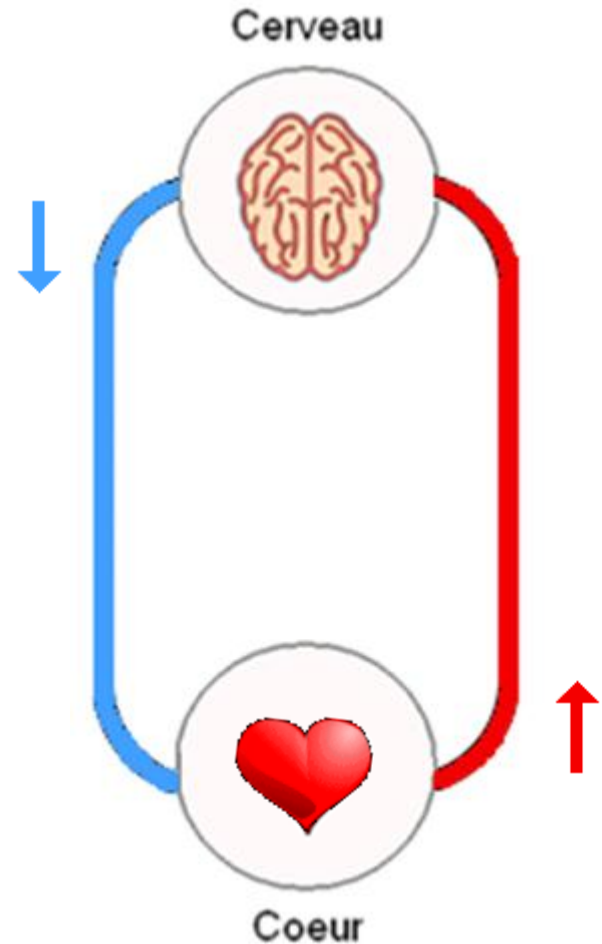


Le rôle du cerveau

Pour bien fonctionner, le cerveau a besoin d'oxygène. Comme nous avons vu précédemment, c'est le Cœur qui envoie du sang oxygéné au cerveau.

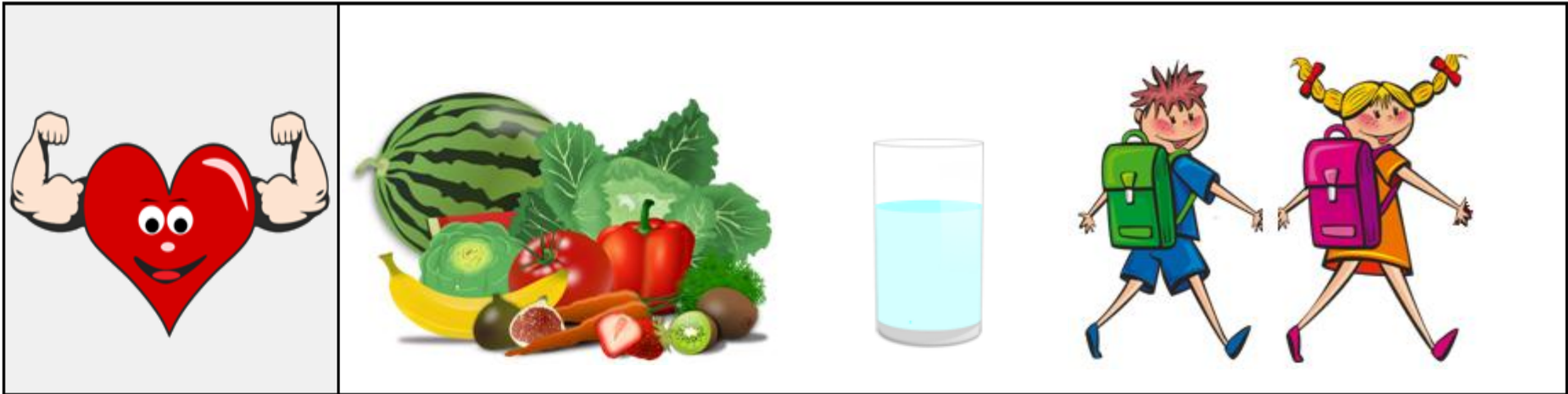
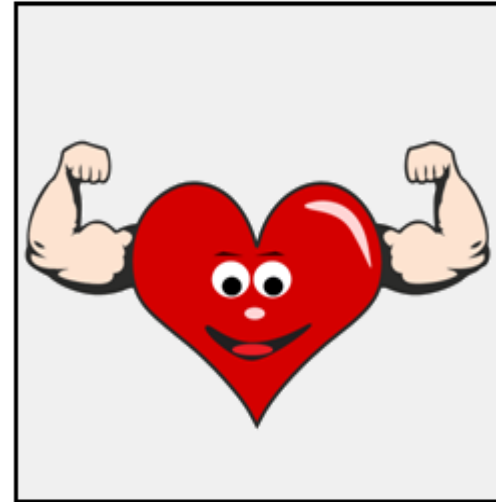


Une fois que le cerveau a utilisé l'oxygène, il rejette du gaz carbonique qu'il renvoie au Cœur.



Pour un cœur en pleine forme

- Manger 5 fruits et légumes par jour
- Boire de l'eau
- Pratiquer une activité physique au moins 60 minutes par jour



Ce qu'il faut éviter...

- Le trop gras
- Le trop salé
- Le trop sucré

