

# COMMENT PEUT-ON ASSURER LE BON FONCTIONNEMENT DES MUSCLES ET DES NERFS ?

Pour permettre à l'organisme d'être en bonne santé et assurer la pérennité de l'espèce humaine, on doit assurer l'hygiène des muscles et des nerfs.

L'**hygiène** est la science de la santé ; elle recherche les bonnes règles alimentaires, corporelles, sportives, environnementales. On peut supposer que :

- l'on peut éviter la fatigue musculaire.
- l'on peut éviter la fatigue nerveuse

## I-PEUT-ON EVITER LA FATIGUE MUSCULAIRE ?

### 1-Observation

Observons un footballeur qui vient de pratiquer 120 minutes de jeux.

### 2-Resultat

Il est très fatigué. Il a la fatigue musculaire.

### 3-Analyse

Les signes de la fatigue musculaire sont :

- les crampes** qui sont des contractions involontaires et douloureuses du muscle.
- les douleurs musculaires** ou **courbatures**.

### 4-Interpretation

Les causes de la fatigue musculaire sont :

- les efforts physiques et musculaires excessifs**.
- l'**insuffisance alimentaires** telles l'insuffisance de glucose et d'oxygène.
- l'**accumulation de déchets** tels l'acide lactique, le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>).

### 5-Conclusion partielle

Pour assurer le bon fonctionnement du muscle, il faut :

- Une alimentation adéquate qui apporte au muscle le glucose, l'oxygène l'eau
- Pratiquer régulièrement le sport. Le sport développe les muscles. On parle de **muscle hypertrophié**. Un muscle qui ne travaille pas régresse : on parle de **muscle atrophié**. La pratique régulière du sport permet d'être résistant dans l'effort.



## II-PEUT-ON EVITER LA FATIGUE NERVEUSE ?

### 1-Observation

Observons un élève qui étudie de 6 heures du matin 23 heures sans arrêt.

### 2-Resultat

Il ressent la fatigue nerveuse.

### 3-Analyse

Les signes de la fatigue nerveuse sont :

- le tremblement
- la nervosité permanente
- le surmenage intellectuel
- la dépression nerveuse
- baisse de l'attention
- baisse de la faculté d'assimilation
- la sensation d'épuisement
- l'insomnie
- la neurasthénie qui est la perte de la force du système nerveux.

#### **4-Interpretation**

Les causes de la fatigue musculaire sont :

- l'effort intellectuel excessif
- l'abus d'excitant, des drogues et de l'alcool
- sommeil insuffisant
- les bruits excessifs
- les émotions fortes (la peur, la tristesse, l'angoisse...)
- la mauvaise alimentation caractérisée par un manque de vitamine B, PP et C, du phosphore.



#### **5-Conclusion partielle**

On peut éviter la fatigue nerveuse en travaillant dans un cadre tranquille et en veillant à la qualité de ce qu'on consomme.

#### **CONCLUSION GENERALE**

Pour assurer le bon fonctionnement de notre organisme, il faut :

- le repos.
- organiser son travail afin d'améliorer son rendement.
- avoir un temps de loisirs.
- éviter l'abus des excitants.
- avoir une bonne alimentation.