



## Pourquoi est-ce que je deviens rouge ?

Lorsqu'on fait du sport, on produit un effort physique et chaque fois qu'il y a effort, il y a davantage de contractions du coeur à la minute pour propulser le sang dans le corps car on a besoin d'énergie. Cette énergie est produite par un apport nutritionnel véhiculé par le sang et plus on fabrique de l'énergie, plus on a chaud et plus le visage devient rouge.

La coloration du visage est alors tout simplement due à la dilatation des vaisseaux sanguins qui se trouvent sous le derme de la peau. Plus on a la peau du visage claire et plus on peut remarquer cette coloration rouge.

