

# Sais-tu pourquoi on transpire ?



Transpirer lorsque l'on fait du sport, c'est naturel. Pour comprendre à quoi sert la transpiration, viens faire cette expérience.

**Il te faut :** ● un thermomètre ● du papier essuie-tout ● du ruban adhésif ● un papier et un crayon



**1** Regarde quelle température indique le thermomètre et note-la sur un papier pour t'en souvenir.



**2** Enroule une petite bande de papier essuie-tout autour du réservoir du thermomètre. Deux épaisseurs suffisent.



**3** Fixe le papier essuie-tout avec du ruban adhésif.



**4** Mouille légèrement le papier en faisant tomber quelques gouttes d'eau dessus.



**5** Enfin, agite doucement le thermomètre pour faire sécher l'essuie-tout à l'air.

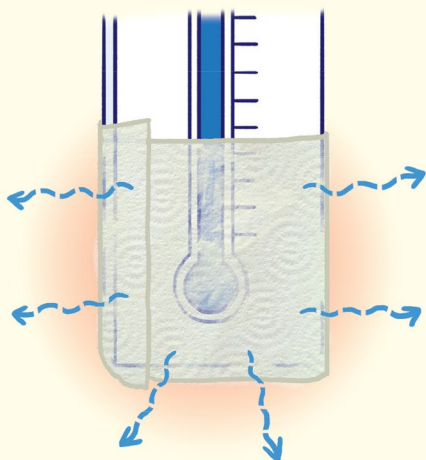
6 Après 5 minutes...  
Relève la température indiquée  
par le thermomètre.



Regarde,  
c'est étonnant  
la température  
du thermomètre  
a baissé !

## QUE S'EST-IL PASSÉ ?

● Quand le papier essuie-tout sèche, la température du thermomètre diminue. Cela veut dire que la chaleur du thermomètre sert à faire sécher l'essuie-tout.



● Cette expérience montre que lorsque l'eau s'évapore, elle utilise la chaleur qu'il y a autour d'elle : dans l'air, et aussi dans les objets sur lesquels l'eau se trouve. Ainsi, l'air et les objets se refroidissent.

**Et sais-tu  
ce qu'il se passe  
quand on transpire ?**

GLA  
GLA  
GLA!



**Quand on transpire, l'eau qui est sur la peau s'évapore grâce à la chaleur de notre corps. Cela nous refroidit.**

On le sent très bien lorsque l'on a les mains mouillées. On a une sensation d'humidité et de froid jusqu'à ce que nos mains deviennent sèches.

→ C'est aussi pour cette raison que l'on a toujours froid quand on sort de l'eau à la piscine, même en plein été !

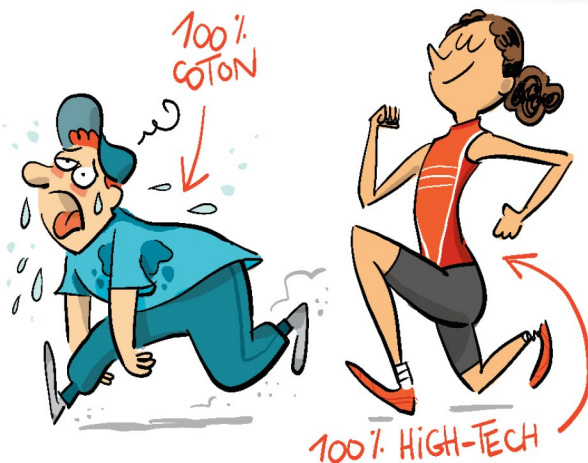


## Quand on fait du sport,

on transpire pour évacuer l'excédent de chaleur produit par les muscles. Mais pour que la transpiration soit efficace et nous refroidisse, il faut que l'eau s'évapore très vite.



© Nicholas B / iStock.adobe.com



## Des vêtements de sport performants !

Les vêtements de sport en tissu technique sèchent rapidement et aident ainsi le corps à se refroidir. Pendant l'effort, les vêtements en coton restent mouillés et sèchent lentement, alors la transpiration devient inefficace et l'on se fatigue plus vite.

Textes : Erik Franck. Photos : © Rebecca Jassef. Illustrations : Jérôme Sié, Mathilde Courtès (schéma). Merci à Hedwige pour sa participation.