**Le cœur**

Tu as peut-être déjà entendu l’expression « avoir un cœur de pierre », qui veut dire ne pas avoir de sentiments. Est-ce vraiment le cœur qui contrôle nos sentiments ? Le cœur, c’est quoi au juste? Ce texte t’expliquera comment ton cœur est fait, comment il fonctionne et comment en prendre soin.

Ton cœur

Ton cœur est situé dans ta cage thoracique. Il est entre tes deux poumons. Il est protégé par tes côtes et l’os que tu peux sentir au centre de ta poitrine, le sternum. Le cœur est un muscle très puissant.

Ton cœur mesure environ la taille de l’un de tes poings. À mesure que tu grandis, il prend lui aussi du volume et il grossit.

Un cœur, comment c’est fait ?

Ton cœur est fait de deux pompes côte à côte. L’une à gauche, l’autre à droite. Ces pompes sont des muscles. Le cœur est fait de quatre chambres. On appelle ces chambres des cavités. Les cavités supérieures sont appelées des oreillettes et celles inférieures, des ventricules. On parlera alors de l’oreillette ou du ventricule gauche et de l’oreille ou du ventricule droit.

Le sang qui a déjà circulé dans ton corps et qui retourne à ton cœur entre dans celui-ci du côté droit. Le sang qui entre dans le cœur a une couleur rouge noirâtre parce qu’il ne contient plus d’oxygène.

Avant de retourner dans ton corps, le sang doit être oxygéné de nouveau. Il doit alors passer par les poumons. Lorsque tu respires, tes poumons se remplissent d’oxygène. Le sang non oxygéné passera donc par tes poumons pour être rempli d’oxygène avant de poursuivre son chemin. Lorsque le sang est oxygéné, il reprend une couleur rouge vif. Une fois que le sang est oxygéné, il est renvoyé dans le côté gauche de ton cœur d’où il sera propulsé dans tes artères.

À quoi sert le cœur ?

Le cœur sert à pomper tout le sang qui circule dans ton corps. Il pompe environ six litres de sang à la minute. Il le fait circuler dans ton corps. Le sang oxygéné circule par les artères sur de longues distances. Les artères acheminent ton sang partout à travers ton corps afin de fournir l’oxygène nécessaire à tes différents organes. Le sang transporte l’oxygène, des nutriments, des hormones et des anticorps qui sont nécessaires à tes organes.

Le sang qui retourne vers le cœur circule quant à lui à travers les veines. Ce sang ne contient plus d’oxygène.

Le cœur fait le travail d’une pompe propulsant le sang à travers tout le corps, même dans les extrémités. Grâce à cette pompe, toutes les parties de ton corps sont bien alimentées. Si elles ne l’étaient pas, elles pourraient mourir.

Qu’est-ce qu’un battement de cœur ?

Dans ton cœur, il y a ce qu’on appelle des valvules. Ce sont des soupapes, de petites portes qui empêchent le sang de revenir dans le cœur une fois qu’il a été propulsé dans ton corps. Lorsque tu entends un battement de ton cœur, tu entends en fait le bruit que fait une valvule lorsqu’elle se referme après avoir propulsé ton sang.

On appelle rythme cardiaque le nombre de battements que fait ton cœur dans une minute. Chez un adulte, le cœur bat entre 60 et 80 fois dans une minute. Chez les enfants, il bat plus rapidement.

Comment prendre soin de ton cœur ?

Tu l’auras compris, ton cœur est essentiel à ta survie. Il est important d’en prendre bien soin. Pour avoir un cœur en bonne santé, il y a de bonnes habitudes de vie à prendre.

D’abord, il est important de faire de l’exercice physique souvent. Il faut se garder en forme. Ensuite, il faut faire attention à ce que tu manges. Une bonne alimentation t’aide à garder ton cœur en santé. Finalement, il est important de bien te reposer. Le sommeil aide ton cœur à bien faire son travail.