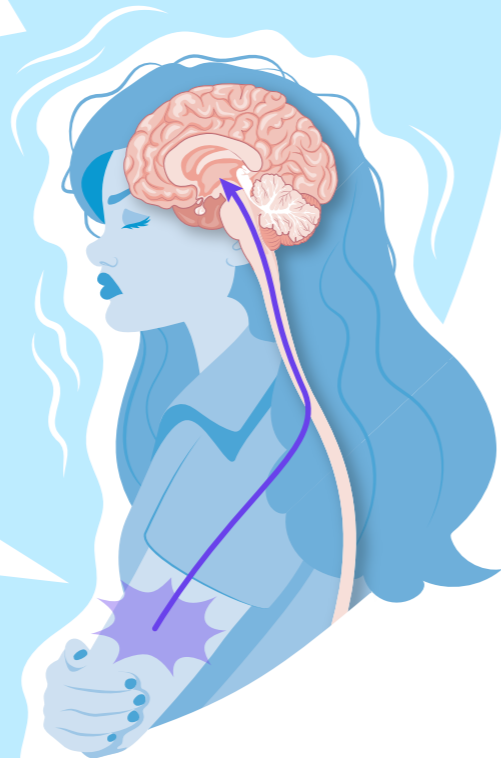
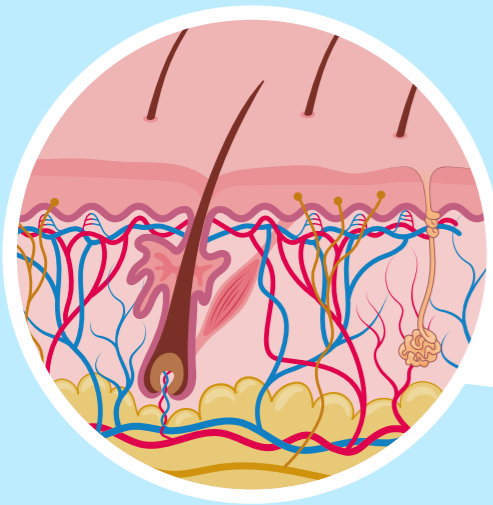


Comment le corps réagit-il au froid ?

1

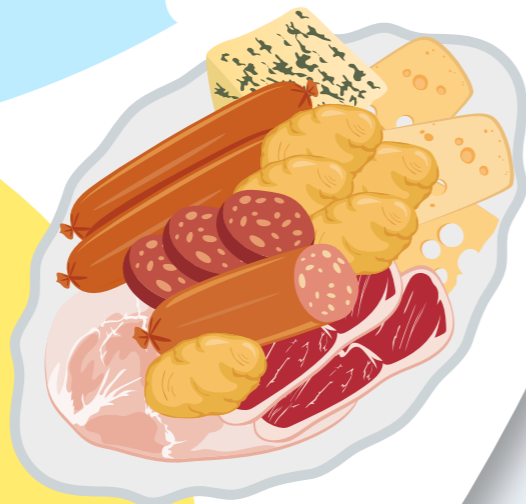
Dès que le froid s'installe, des **cellules nerveuses sensorielles** appelées « **thermorécepteurs** » détectent les variations de température du corps et en informent le cerveau.

LES THERMORÉCEPTEURS



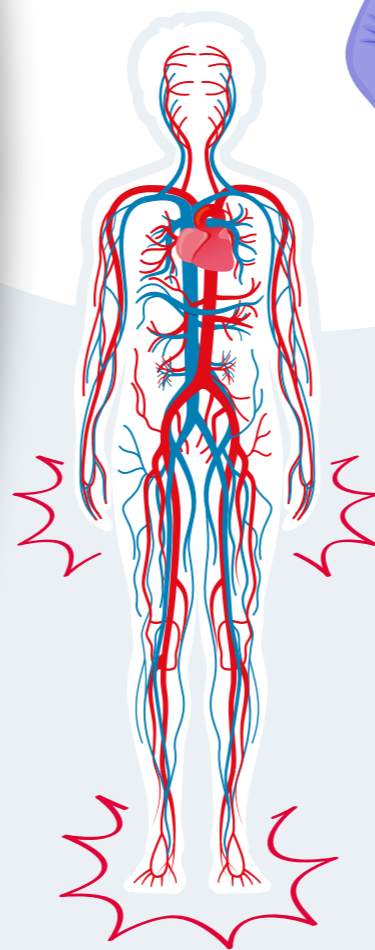
5

En cas de grand froid, ce mécanisme s'intensifie et demande plus d'énergie, d'où l'envie d'aliments plus caloriques, donc plus gras, en hiver.



2

Le cerveau enclenche des actions volontaires comme mettre une veste ou des gants, mais aussi des **réactions automatiques** comme les **frissons**, des contractions musculaires rapides qui permettent de produire de la chaleur, la **vasoconstriction** ou la **thermogenèse**.



LA VASOCONSTRICTION

3

La **vasoconstriction** réduit la circulation sanguine dans les extrémités les plus exposées pour **protéger les organes vitaux du refroidissement**. Les grands perdants du système de régulation thermique sont ainsi les mains et les pieds qui, sans protection, risquent engourdissements ou engelures.



4

LA THERMOGÈNESE

La **thermogenèse**, elle, se joue dans les cellules où de petits organites appelés **mitochondries** agissent comme des centrales énergétiques et produisent de la chaleur.

mitochondrie

