

Les effets physiologiques (suite)

Les systèmes régulateurs

Le système endocrinien

Les glandes hormonales ou endocrines puisent des matériaux dans le sang afin d'élaborer des substances chimiques qui agissent à des doses infinies;

Les glandes surrénales ou capsules surrénales

elles complètent l'action du système nerveux et n'ont pas de spécificité zoologique (Trans. animal à l'homme)

Elles fabriquent l'**adrénaline** dilate les bronchioles, augmente le rythme cardiaque, stimule les sécrétions des glandes salivaires, augmente le taux de glucose dans le sang; *énergie, audace et esprit de sang froid permet d'avoir un système nerveux calme.*

Le **système thyroïde** intervient dans des processus divers dont notamment favorise:

la croissance des muscles, des os et du fonctionnement du système cardiovasculaire.

Remède

Les médecins, **ignorant tout de l'activité physique**, s'évertuent à soigner parfois un mal solidement implanté dans un organisme et n'entretiennent pas en amont simplement le soins par la santé sur un organisme sain dès l'entrée dans la vie active par l'obligation d'instaurer des plages horaires avec la sollicitation de tout le métabolisme.

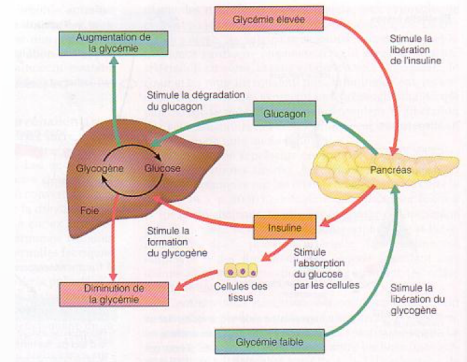
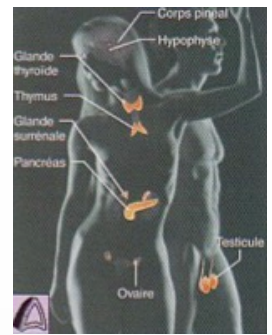
Le vieillissement intervient prématurément (baisse du rythme cardiaque, atrophie musculaire par baisse de GH(hormone de croissance) l'injection de GH (pourtant produite naturellement) à permis à certains patients de paraître 20 ans plus jeune.

Constat

Dans certains corps de métier particulièrement exposés aux maladies respiratoires les plus graves comme les plus bénignes, comme les sapeurs pompiers exposés à la fatigue du cumul des gardes, au manque de sommeil à l'exposition des fumées d'incendie et des gaz délétères et à la pollution environnante permanente etc. **les méthodes employées sont destinées à renforcer la résistance et améliorer la robustesse pulmonaire par l'habitude de l'accomplissement de tâche physique.**

En plus le lien perdue avec la fin du service nationale a mis en exergue le manque d'implication des concitoyens. (ne prolongent plus la jeunesse, moins efficace avec des valeurs morales inexistantes parfois dénotant un manque de solidarité)

Se maintenir en forme dans notre société devrait être une **obligation** inscrite dès l'école, dans les manuels afin de parvenir à la pratique **quotidienne**.



Les timides, les peureux, **respirent faiblement** comme si ils voulaient s'effacer ou ne voulaient pas faire de bruit et tout ce qui est synonyme d'émotion et d'inquiétude chez eux augmente la fréquence respiratoire qui devient court et précipité et augmente le rythme cardiaque. Il s'ensuit une suffocation et une fatigue nerveuse qui **empêche toute activité (donc limite la libération des hormones)**

L'hypoxie peut être d'origine :

Neurologique : par atteinte des centres nerveux respiratoires (traumatisme crânien, accident vasculaire cérébral, intoxication médicamenteuse aux psychotropes, overdose à l'héroïne) ou convulsions.

Œdème des voies aériennes

En cas d'allergie, d'infection, de piqûres d'insecte dans la région de la bouche et du cou, de brûlures des voies aériennes supérieures par des gaz chauds, un gonflement (*œdème*) dangereux peut se produire réduisant le diamètre des voies respiratoires et donc le passage de l'air (sifflement à l'inspiration). La victime présente une toux rauque, des sueurs et a des difficultés pour parler. Il faut oxygéner la victime, en la laissant assise et demander rapidement sa prise en charge médicale. Chez l'enfant, l'infection des voies respiratoires (*laryngite, épi glottite*) peut être grave. Il ne faut surtout pas l'allonger pour l'examiner mais le garder strictement assis **sous peine d'entraîner un arrêt cardio-respiratoire !**