

Lexique

Les différents métabolismes

Le métabolisme définit l'ensemble des réactions couplées se produisant dans les cellules de l'organisme. Il est constitué de deux mécanismes opposés :

- Le catabolisme : il permet d'extraire l'énergie des nutriments.
- L'anabolisme : il permet de synthétiser les constituants nécessaires à la structure et au bon fonctionnement des cellules.

On oppose également le Métabolisme Basal au Métabolisme En Activité. Le Métabolisme Basal est l'ensemble des réactions qui permettent de maintenir l'organisme en vie. Il permet d'assurer la respiration, les battements de cœur, l'alimentation du cerveau, la température corporelle, la digestion. Le Métabolisme En Activité correspond à l'augmentation du besoin énergétique, nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme lors de l'exercice physique.

Les principes homéostasies

L'homéostasie correspond à la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes. À l'échelle d'un organisme, il s'agit de l'ensemble des paramètres devant rester constants ou s'adapter à des besoins spécifiques, comme la température corporelle, la glycémie, la pression sanguine ou le rythme cardiaque.