

Réponse n° 4 :

L'air courant est le volume d'air que nous inspirons puis expirons lors d'une respiration normale : 0,5l.

L'air complémentaire est le volume d'air que nous inspirons en plus de l'air courant lors d'une respiration forcée : 1,5l.

L'air de réserve est le volume d'air que nous expirons lors d'une expiration forcée : 1,5l.

L'air résiduel est le volume d'air qui se trouve en permanence dans les poumons pour les maintenir dilatés : 1,5l.

Réponse n° 5 :

Pour bien respirer il faut :

- éviter de fumer
- aérer régulièrement les pièces où l'on vit
- ne pas rester dans une pièce enfumée
- faire du sport car cela augmente la capacité respiratoire
- avoir un bon degré hygrométrique pour éviter le dessèchement de l'air : mettre des humidificateurs si nécessaire.