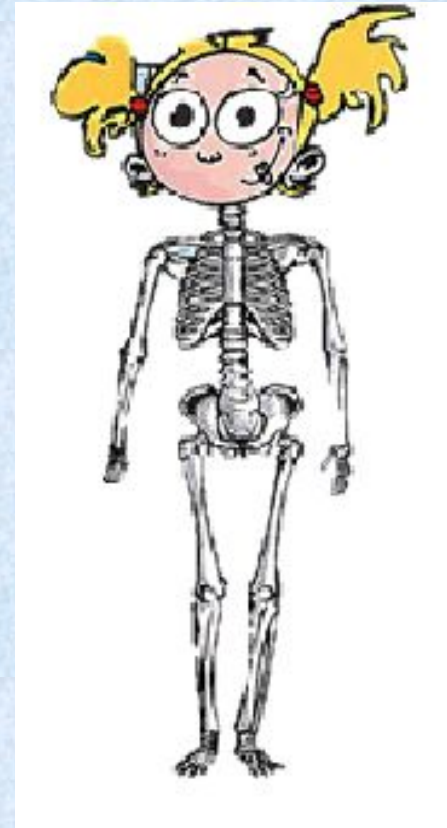
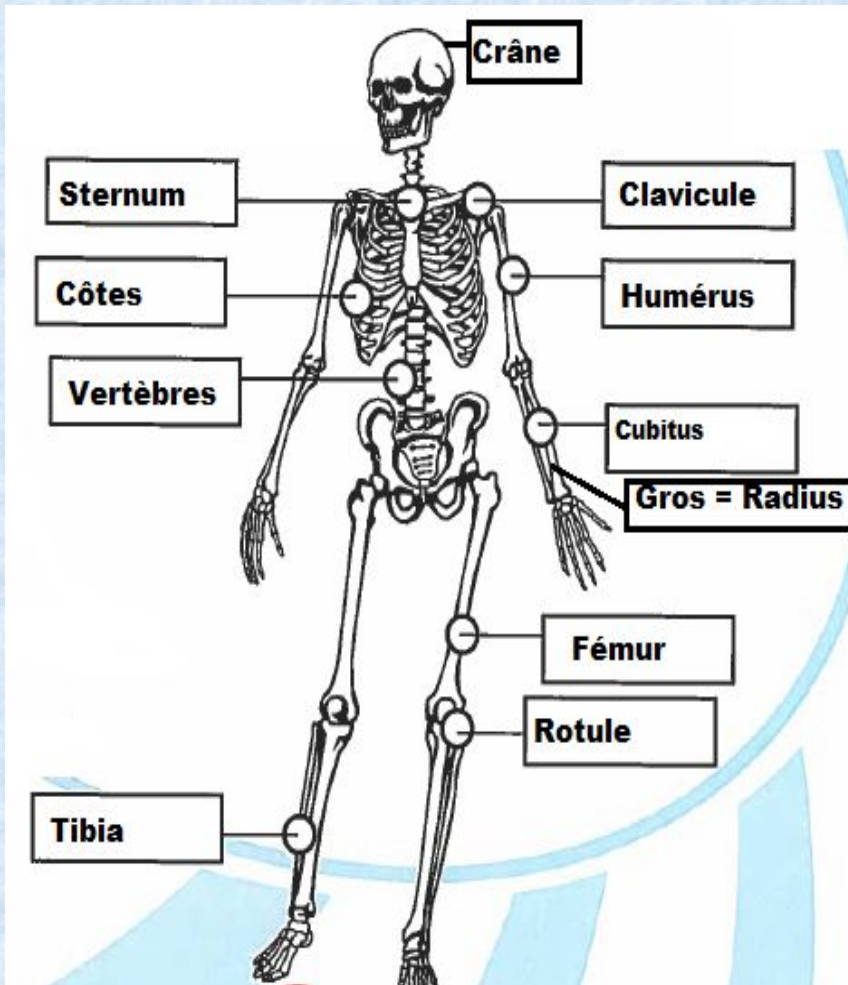


Capsule santé

Les os et les articulations 2e cycle



Les os



- **Tête** = crâne
- **Devant de l'épaule** = Clavicule
- **Bras** = Humérus +
Radius et Cubitus
- **Centre** = Sternum
Côtes (cage thoracique)
Vertèbres (colonne)
- **Jambes** = Fémur + Rotule + Tibia

Os solides

- Boire du lait aide à avoir des os solides.
- La vitamine D (qui se trouve dans le lait et dans les produits laitiers) aide à absorber le calcium et donc avoir des os solides.
- L'été, le soleil nous aide à produire par nous-même de la vitamine D.
- L'hiver, comme le soleil est moins présent, il est important de manger des aliments riches en vitamine D.



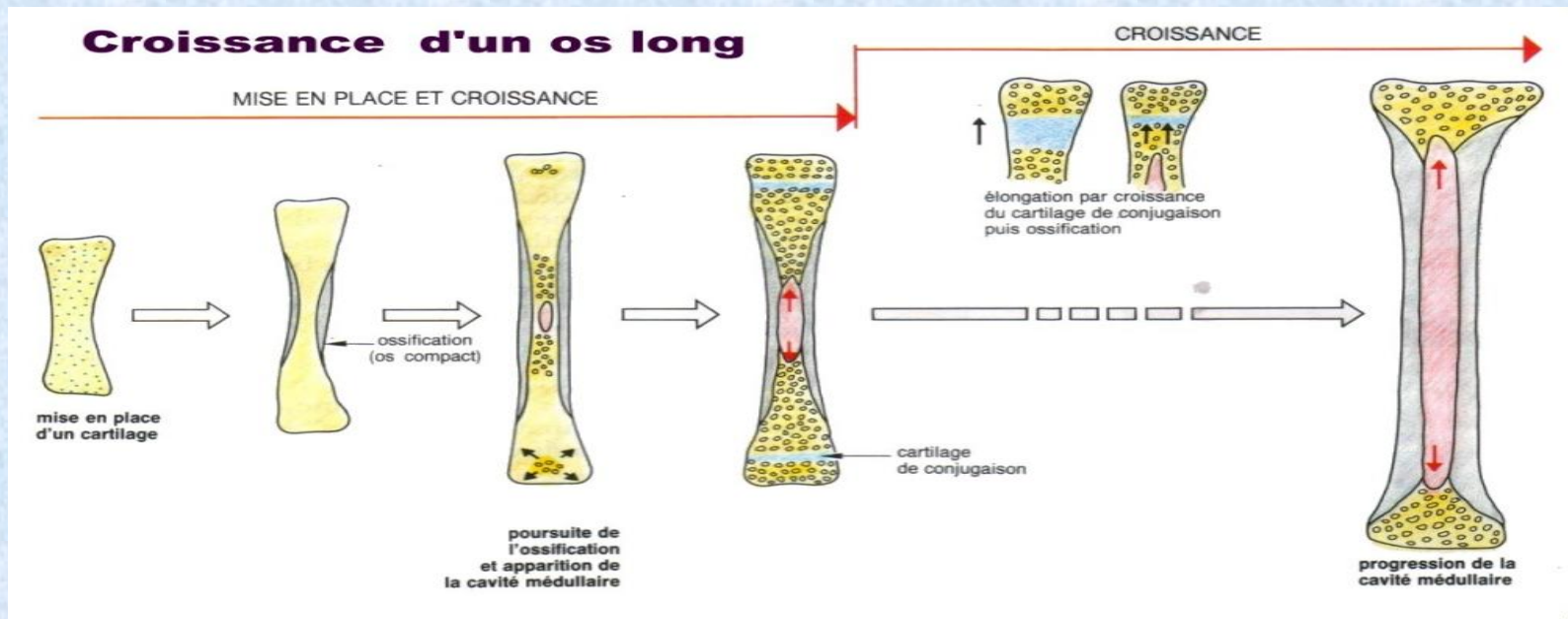
L'activité physique aide aussi à augmenter la solidité des os 😊

Tu grandis, tes os aussi!

Parce que tu consommes des produits laitiers et tu fais de l'activité physique, ta croissance se fait normalement.

De 4 à 12 ans, tu grandis +- 5,5 cm par année.

À la puberté, tu grandiras plus vite: près de 10 cm/année.



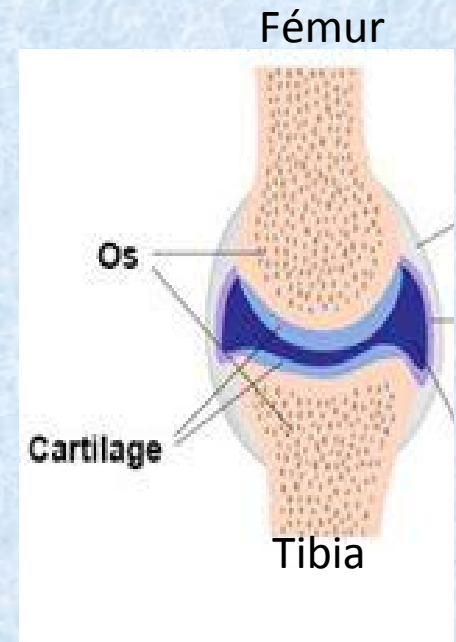
Qu'est-ce qui te permet
de bouger et
faire des mouvements ?



Les articulations

- Une articulation est un endroit où 2 os se rejoignent. Où ça plie et/ou ça tourne.
- Ce sont les articulations (**grâce à tes muscles**) qui accomplissent ce travail.
- L'articulation du genou est la jonction entre ton fémur et ton tibia.
- Le cartilage entre tes os. les protège des impacts lors de la course par exemple.

Articulation du genou





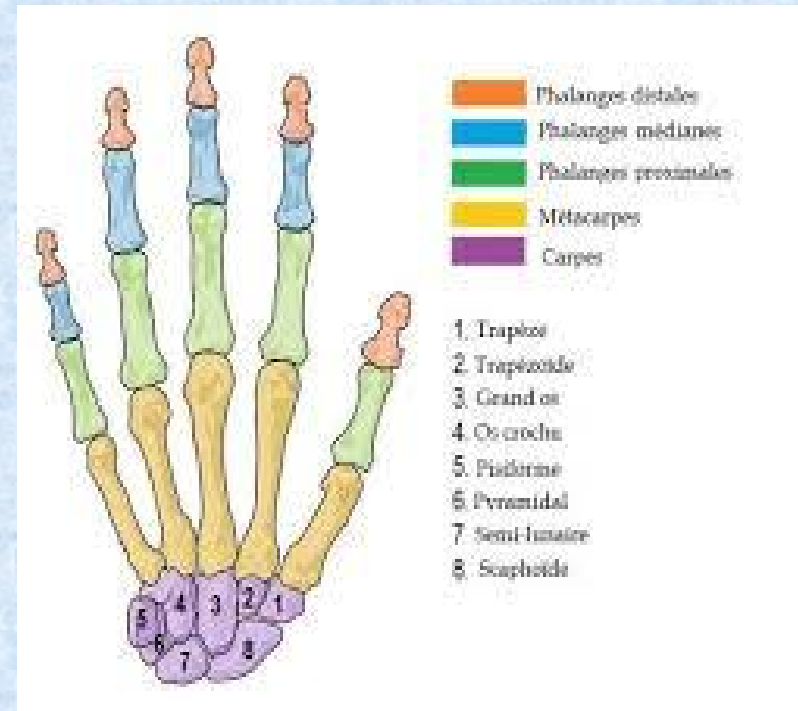
La main

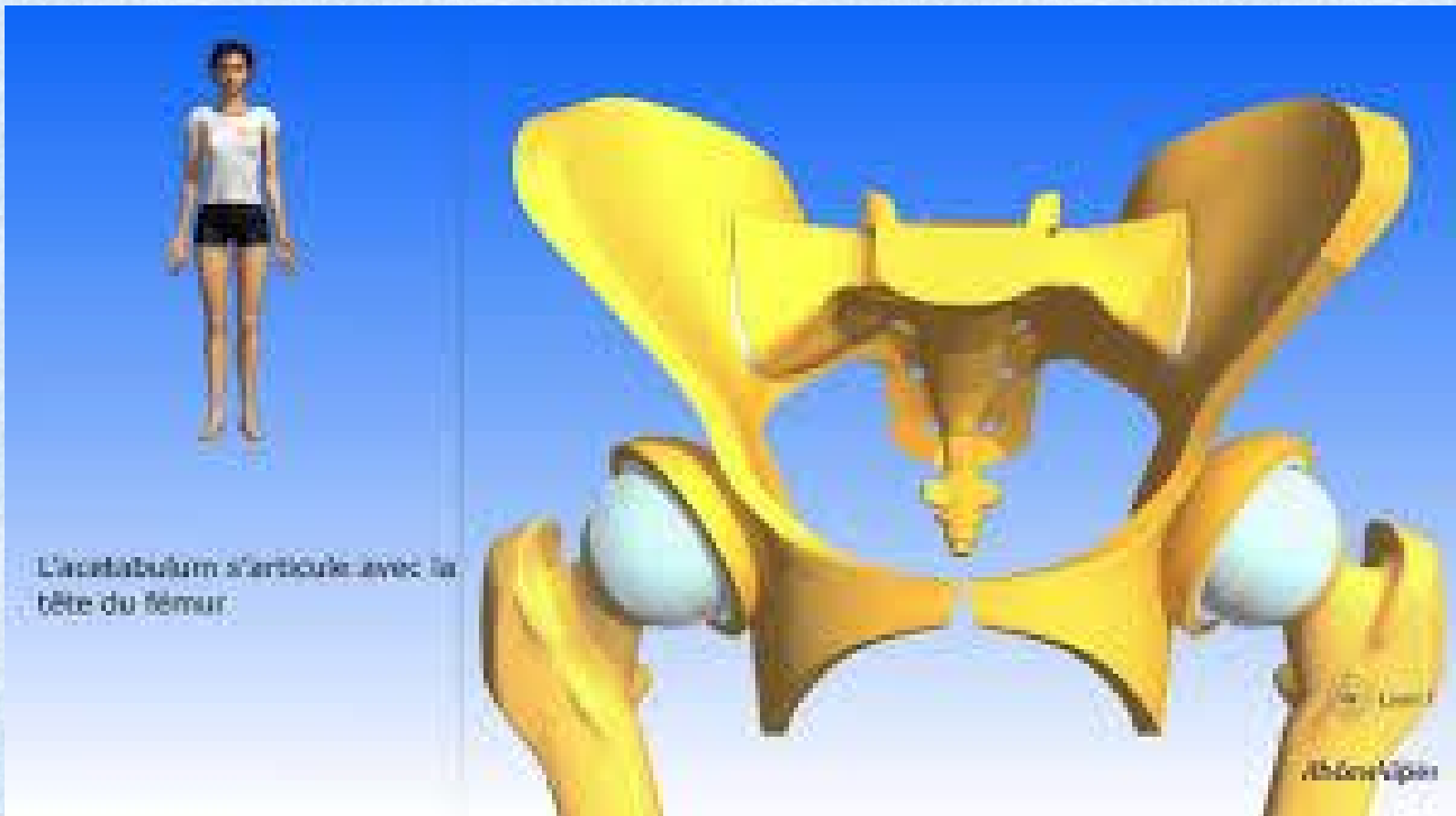
Quels sont les parties du corps qui ont beaucoup d'os et d'articulations? combien?

Les pieds et les mains! 19 →

Les os des doigts sont appelés les **phalanges**. Ils sont petits et fragiles.

Ton poignet compte 8 petits os.





Le bassin et l'articulation de la hanche:

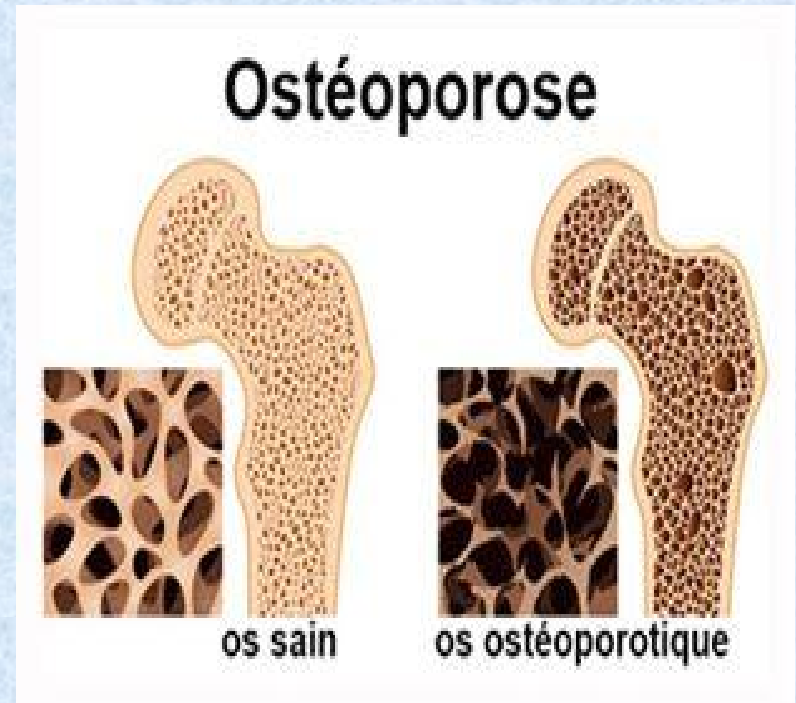
Une boule (tête du fémur) qui tourne dans 360°

L'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie qui touche les os.

Elle diminue la masse osseuse ce qui rend les os très fragile.

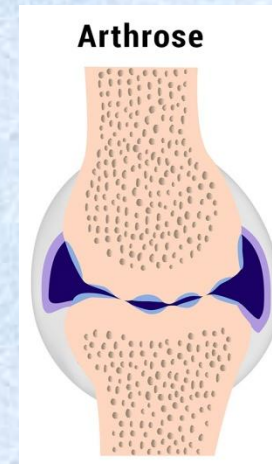
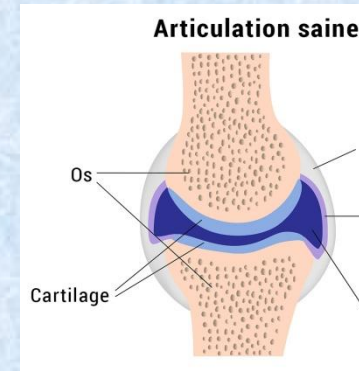
C'est pour cette raison que les gens atteints de cette maladie ont souvent des fractures.



L'arthrose

L'arthrose est une forme d'arthrite.
C'est la forme la plus fréquente (1
Canadien sur 10 en souffre).

Elle se fait ressentir par des douleurs
aux articulations causées par l'usure
anormale du cartilage.



Mini quiz

Clique sur l'image pour te rendre au mini quiz

