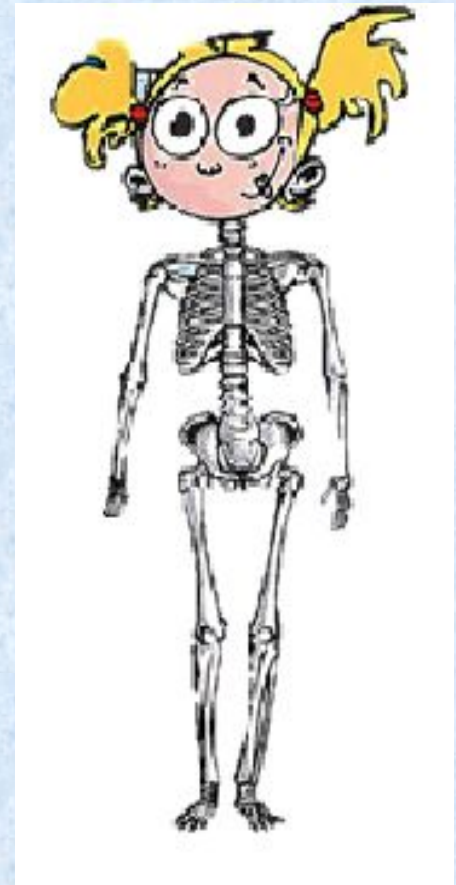


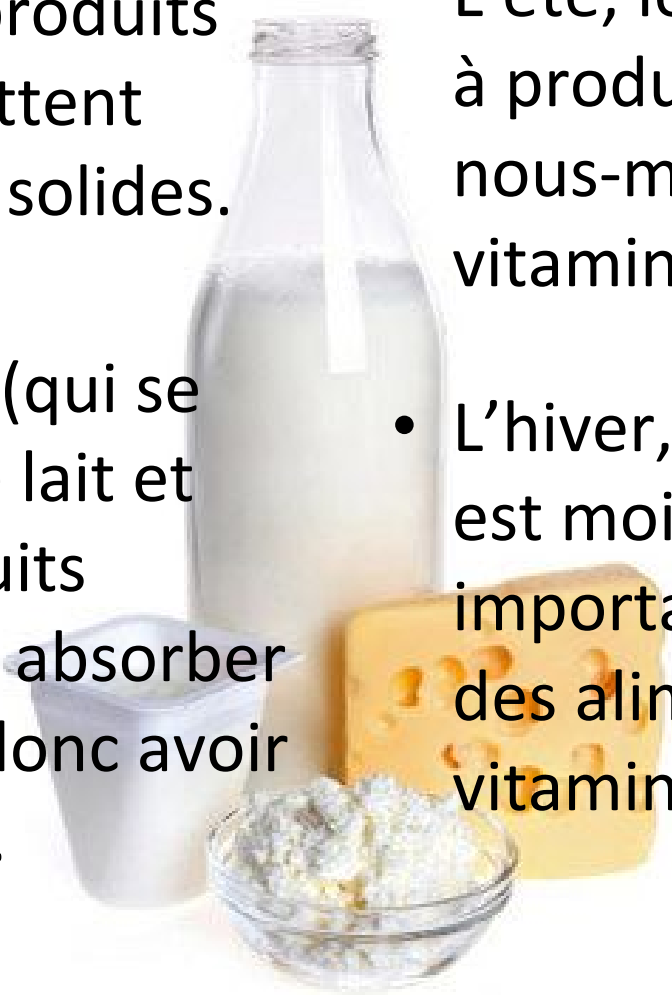
Capsule santé

Les os et les articulations
- 3e cycle-



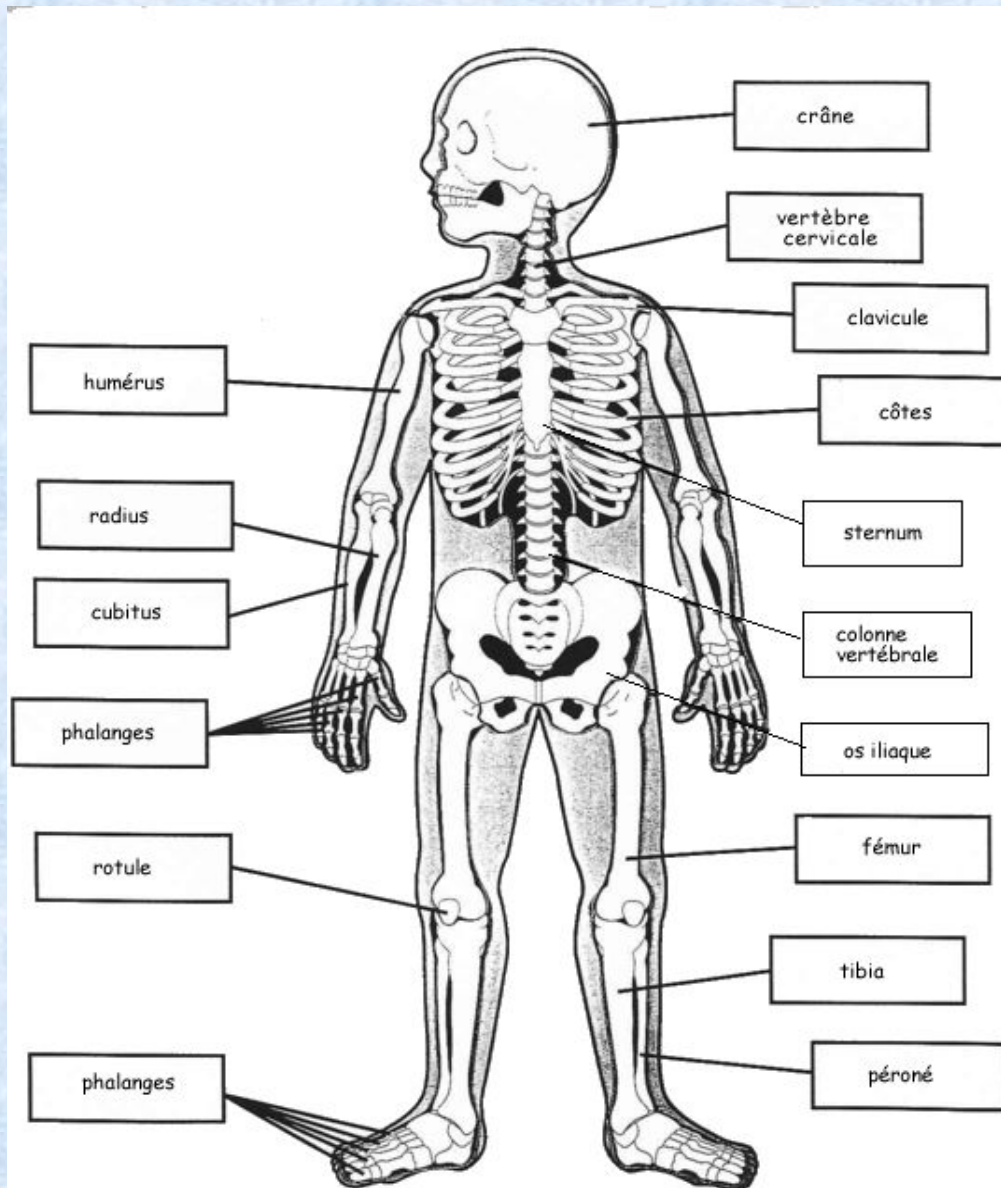
Dernier rappel: Vitamine D et Calcium

- Le lait et les produits laitiers permettent d'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 😊

Les os (5e année)



206 os
c'est
beaucoup!

Sais-tu où se
trouve os
iliaque?

et les
autres os ?

Les os (6e année)

Rappelles-toi combien
notre corps a d'os? _____

Trouve 5 nouveaux os que
tu ne connais pas:

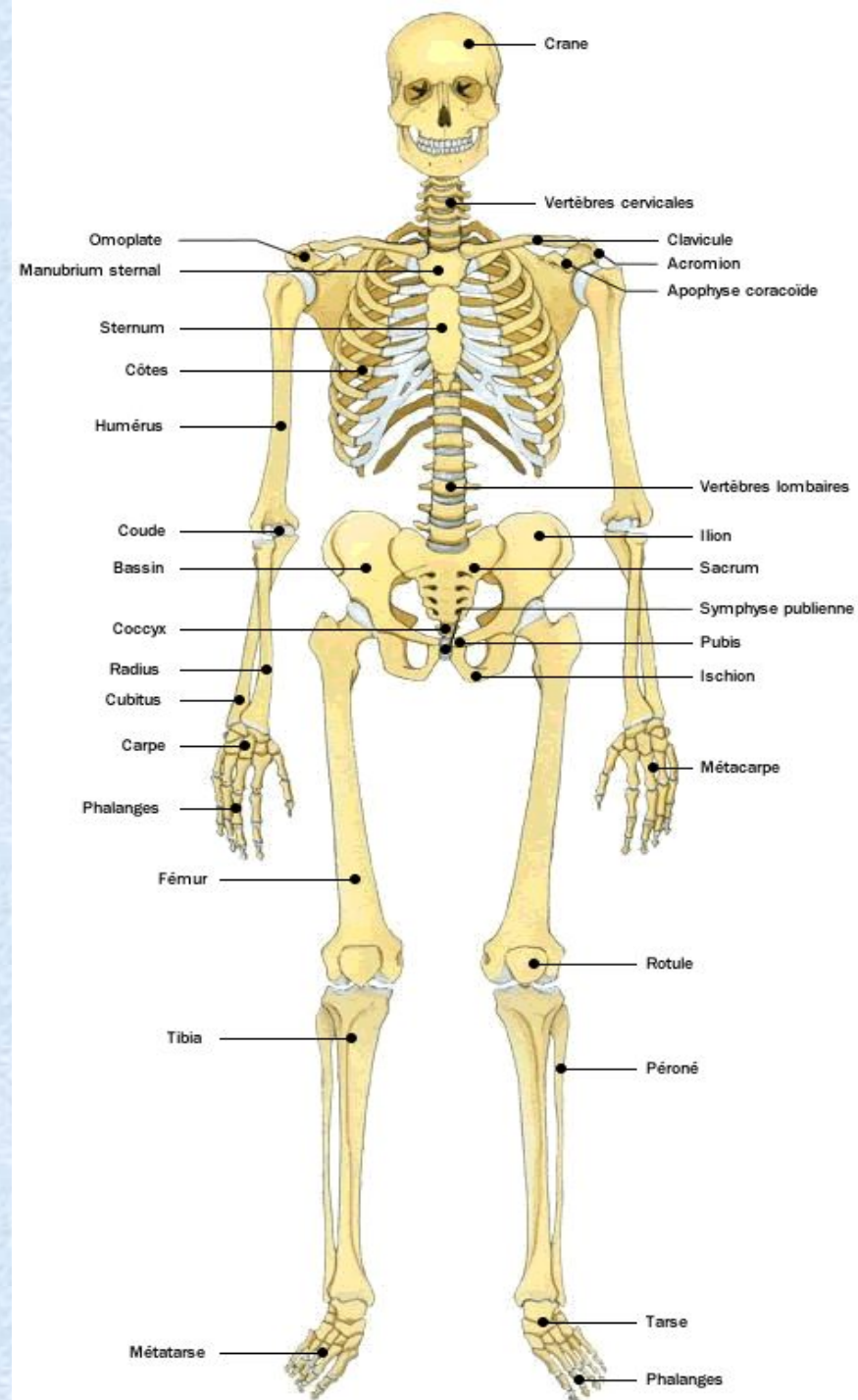
1-

2-

3-

4-

5-

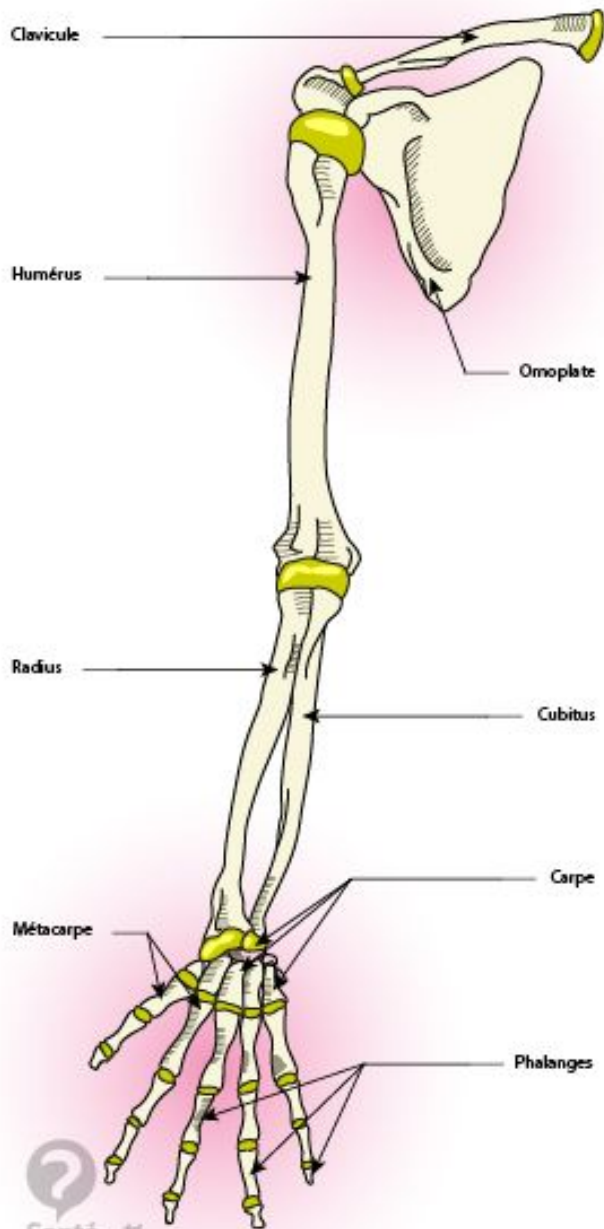


Os et articulations

Les articulations qui se trouvent sur cette images ne sont pas toutes identiques.

Il y en a une qui permet plus de mouvements que les autres.
Laquelle?

L'omoplate est un os plat de forme triangulaire.

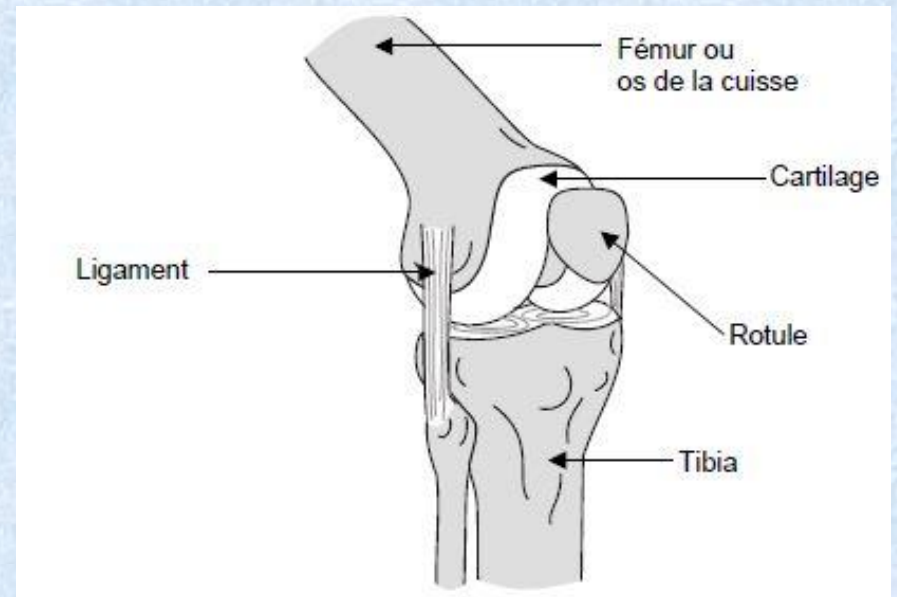


Les ligaments

Les ligaments relient un os à un autre os comme de petites cordes.

Le genou a quatre (4) ligaments pour stabiliser tes os lorsque tu marches et cours.

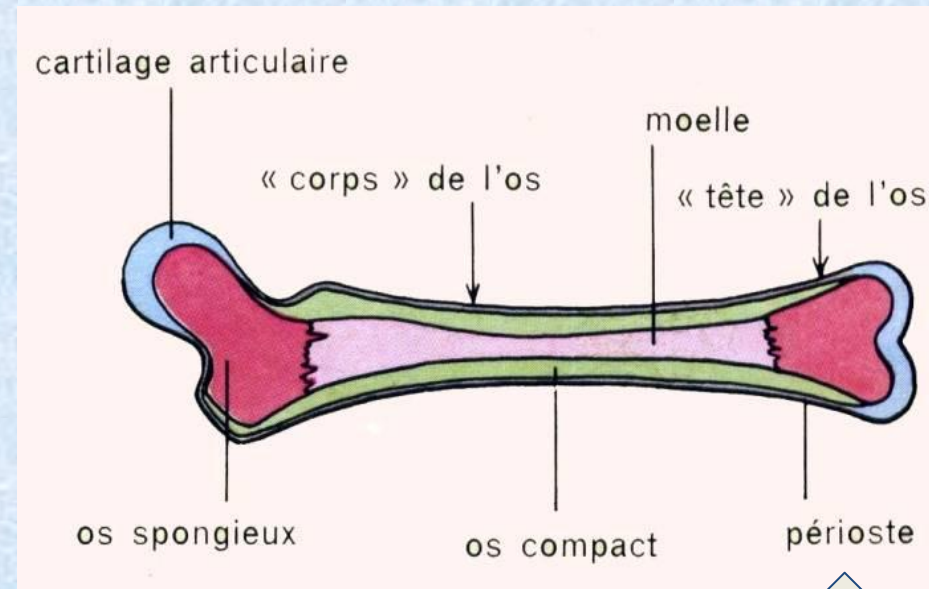
Cliquez sur l'image pour voir une démonstration vidéo.



L'**activité physique** et les impacts répétitifs que les gymnastes et les coureurs imposent aux os de leurs jambes les rendent plus _____.

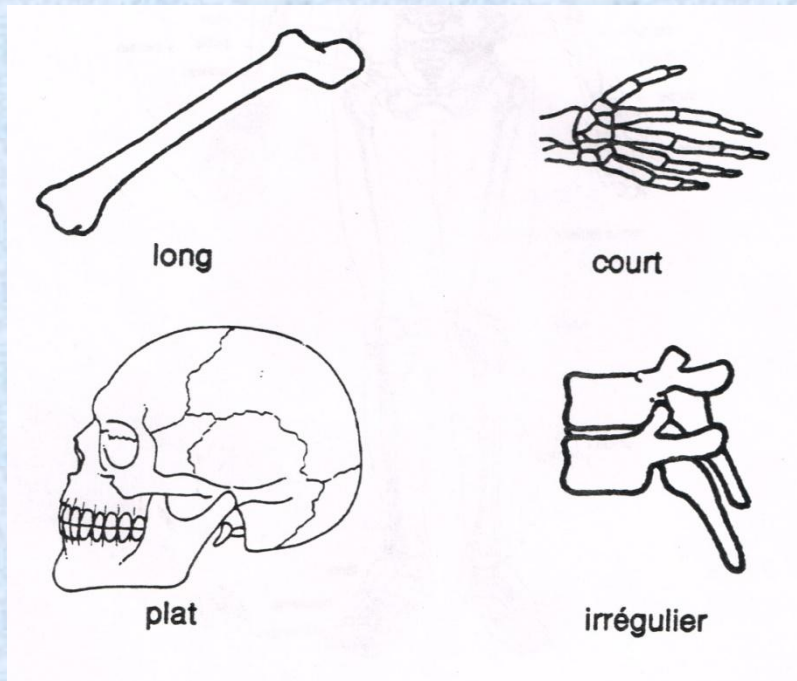
- Le **périoste** est un ensemble de couches de la périphérie des os longs et des os plats et qui assurent la croissance en épaisseur.

Il est très solide chez les gymnastes et les sportifs.

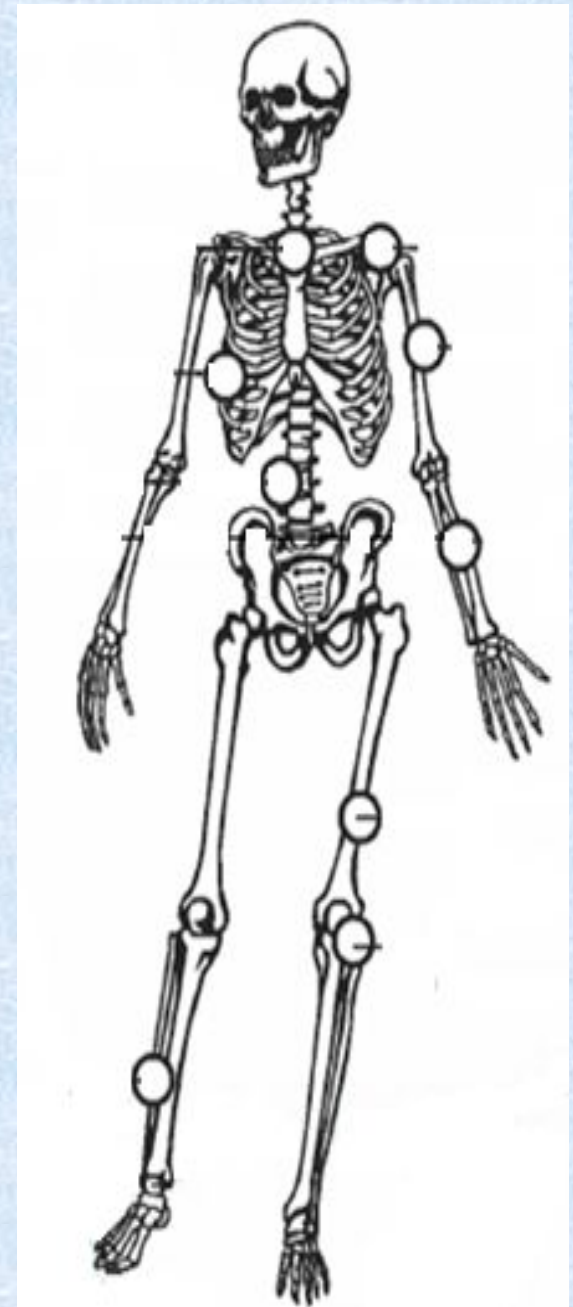


Les os

On peut classer les os en 4 catégories:



L'os de ta cuisse, le fémur, est l'os le plus long de ton corps.



Mini quiz

Clique sur l'image pour te rendre au mini quiz.

