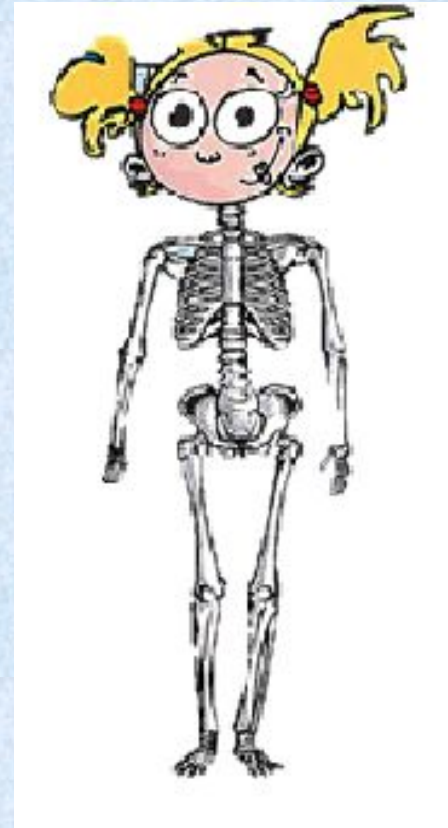


Capsule santé

Les os et les articulations



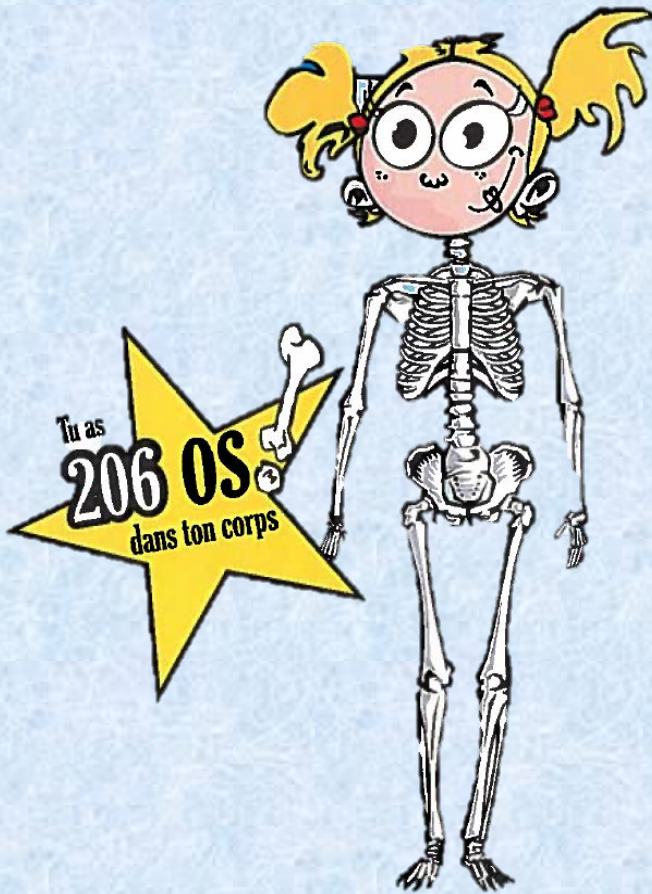
Les os

Tu as 206 os dans ton corps.

C'est ton squelette qui donne la forme à ton corps, sans lui tu serais mou.

Notre squelette est interne (à l'intérieur) contrairement au crabe.

Donc, le squelette du crabe est externe (à l'extérieur)

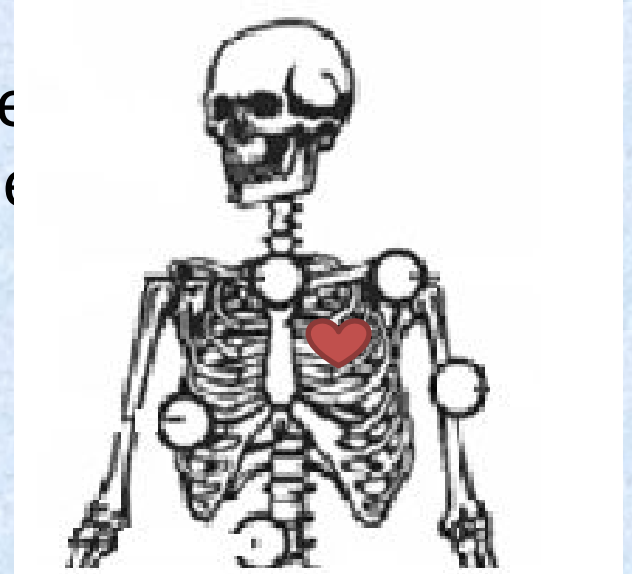


Les os

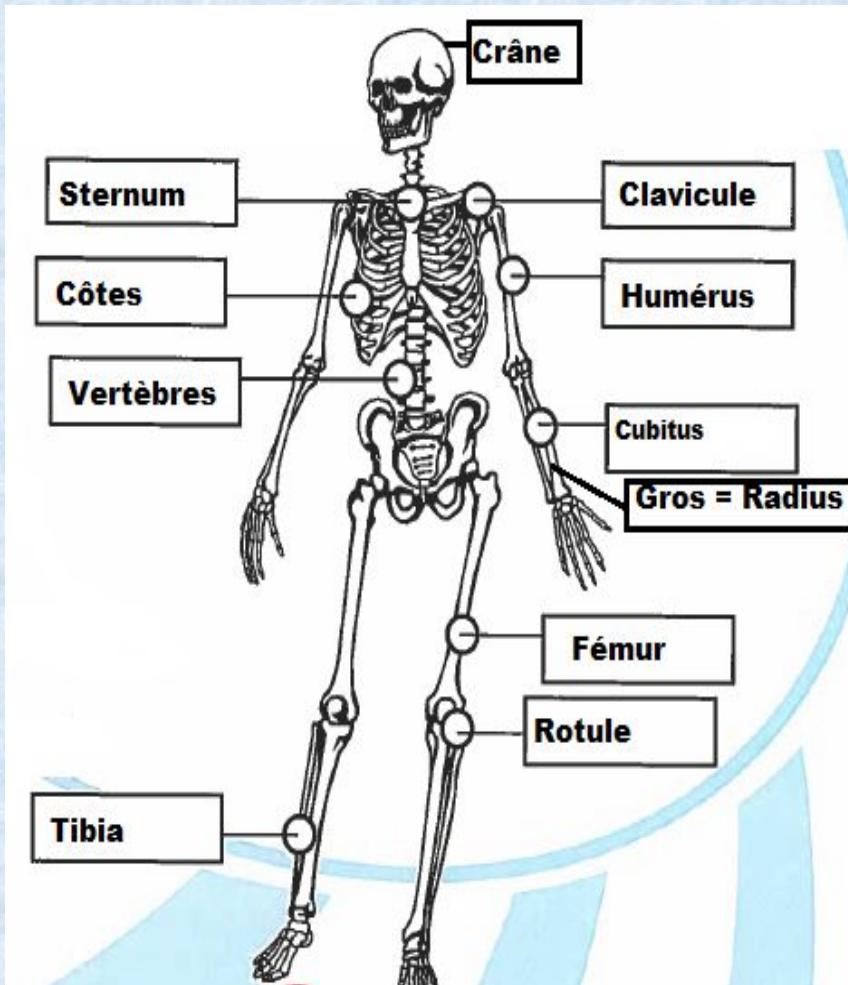
Les os sont comme les poutres d'une maison, ils permettent à tout le reste de tenir debout.

Tes os protègent aussi tes organes internes.

Par exemple, ta cage thoracique (tes côtes) protège ton cœur et tes poumons.



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.

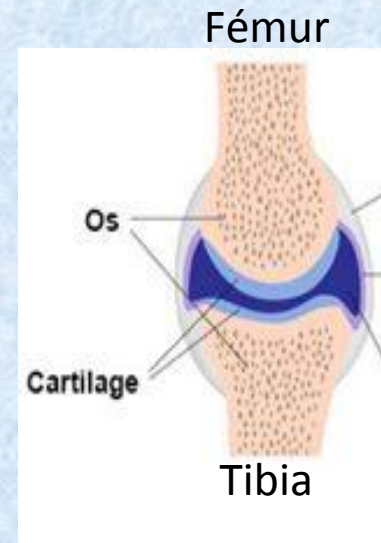


L'activité physique aide aussi à augmenter la solidité des os 😊

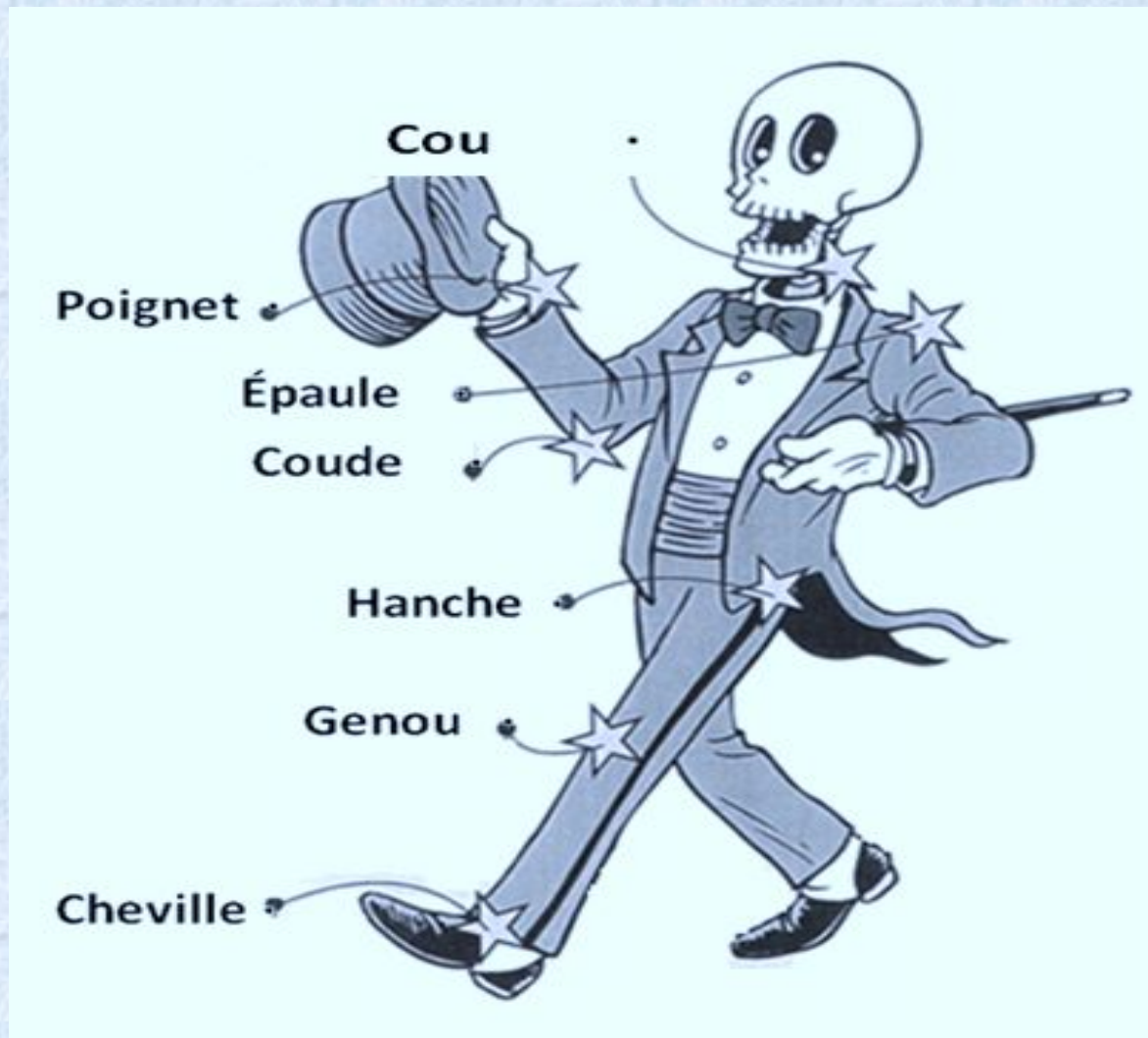
Les articulations

- Pour que tu puisses faire certains mouvements, les os doivent bouger.
- Ce sont les articulations (aidées des muscles) qui accomplissent ce travail.
- Une articulation est un endroit où 2 os se rejoignent. Où ça plie et/ou ça tourne.
- Ton genou est une articulation, elle est la jonction entre ton fémur et ton tibia. Là où ça plie! Ce qui te permet de courir.

Articulation du genou



D'autres articulations



Mini quiz

Clique sur l'image pour te rendre au mini quiz

