

# Le squelette humain

## Plus de 200 os!

Sans le squelette, notre corps serait tout mou et très fragile. Le squelette soutient le corps, permet de bouger et protège les organes. Par exemple, le cerveau est protégé par la boîte crânienne, le cœur et les poumons par les côtes. Solides et résistants, les os sont formés en partie de sels minéraux, comme le calcium.

## Le squelette

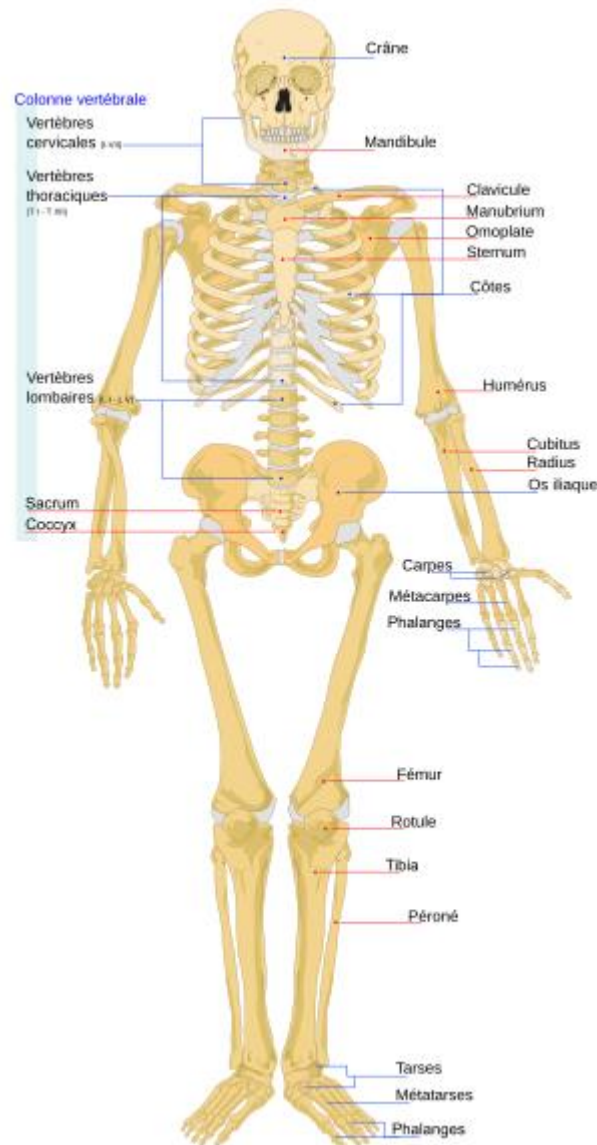
Le squelette d'un adulte contient 206 os. Le quart des ces os est contenu dans les pieds! Il y a des os durs et des os souples. Les os souples sont appelés cartilages. Les os bougent les uns par rapport aux autres grâce aux articulations.

## Bouger la tête

Les os de la colonne vertébrale s'appellent les vertèbres. Nous avons autant de vertèbres que la girafe même si notre cou est beaucoup plus petit! C'est grâce aux vertèbres que nous pouvons bouger la tête.

## Comment les os se réparent-ils?

Un os peut se briser lors d'une chute, c'est une fracture. Comme l'os est formé de cellules vivantes, il se répare tout seul : les cellules osseuses soudent les deux morceaux d'os cassé. On maintient l'os cassé immobile pour que la réparation s'effectue correctement.



▲ La colonne vertébrale est formée de 34 vertèbres empilées, séparées par des disques de cartilages élastiques. Elle permet au corps de se pencher et de pivoter (source : : LadyofHats).

## Des témoins du temps passé

Les os peuvent se fossiliser, c'est-à-dire être conservés dans la nature pendant des milliers ou des millions d'années. Les scientifiques spécialisés dans l'étude des fossiles sont des paléontologues. Ils font des fouilles pour rechercher des os. Les os apportent de précieux renseignements, sur l'âge de la mort, l'aspect physique et même le mode de vie de nos lointains ancêtres.

## Alimentation et santé : les produits laitiers

### Pour le calcium

Une quantité équivalente de calcium (env. 200 mg) est apportée par :



1 verre de lait



1 yaourt



une portion de 20 g de fromage de type emmental ou comté

➔ Au petit déjeuner ou au goûter, pense au pain (y compris complet et bis), ou aux céréales pas ou peu sucrées auxquelles tu peux ajouter des morceaux de fruits ; limite celles qui sont très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).

lait et produits laitiers

3 OU 4 PAR JOUR\*

\* en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium



Manger des produits laitiers tous les jours permet d'avoir des os en bonne santé.