



Après avoir regardé le documentaire, complète le texte à trous avec les mots :

la nuit - longueur - 18 - fromage - léger - dureté - spongieux - muscles
200 - compact - yaourts - largeur - 22 - articulations - robuste - souplesse



Nous sommes capables de nous tenir debout grâce à nos os. Nous en avons plus de _____. Les os sont reliés entre eux par des _____ et mis en mouvement par les _____.

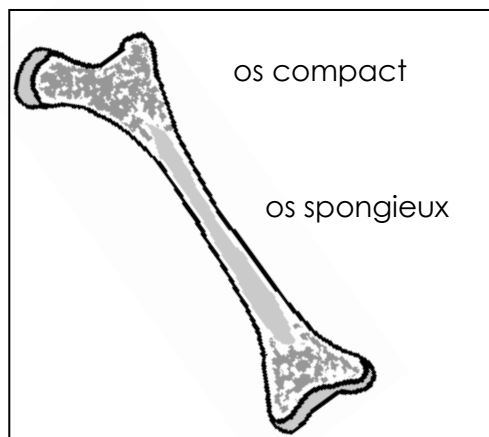
Un os est à la fois très _____ et très _____. Il est plus solide que le bois, le béton ou l'acier.

Un os se compose de plusieurs couches :

- l'os _____
- l'os _____.

Les constituants de l'os sont principalement :

- le calcium pour la _____ ;
- le collagène pour la _____.



Il faut donc manger des _____ et du _____ qui sont riches en calcium.

La croissance des os se fait de deux façons :

- en _____ ;
- en _____ .

Cette croissance des os se poursuit jusqu'à _____ ans pour les filles et jusqu'à _____ ans pour les garçons.

Elle est commandée par une hormone qui est produite uniquement _____. C'est pourquoi, il est important de se coucher tôt quand on grandit.

