



Le squelette

1

Le squelette humain est composé de 206 os. Il existe différents types d'os :

- les os longs comme le fémur qui est aussi l'os le plus long du corps
- les os plats comme l'omoplate (os de l'épaule) ou la rotule (os du genou)
- les os courts comme les os de la main ou du pied

Les os sont vivants : ils grandissent pendant l'enfance et l'adolescence, jusqu'à environ 20 ans. Une alimentation équilibrée est très importante pour aider les os à grandir. Pour grandir, les os ont besoin de calcium et de vitamine D. Le calcium se trouve dans les produits à base de lait mais aussi dans la cannelle, les amandes ou les sardines. La vitamine D se trouve dans le lait, le jaune d'œuf, le poisson ou le beurre.

Les os servent à tenir debout. Sans eux, notre corps serait tout mou ! Grâce aux os, nous pouvons réaliser toute sorte de mouvements : tourner, sauter, danser, attraper, ...

Les os de la colonne vertébrale - les vertèbres - constituent le squelette du dos.

Mais les os servent aussi à protéger nos organes :

- La cage thoracique protège le cœur et les poumons.
- Le crâne protège le cerveau.

Les os sont très durs mais ils sont aussi fragiles. Une chute ou un choc peuvent casser un os : on parle de fracture. Les fractures sont douloureuses mais elles ne sont généralement pas graves. Les os se réparent tout seuls. Mais pour que la réparation se fasse correctement, l'os cassé doit rester immobile. C'est pour ça que le médecin pose un plâtre !