Le squelette et les os

On t’a probablement déjà dit qu’il faut consommer des produits laitiers, car ils contiennent le calcium nécessaire à tes os. Mais un os, c’est quoi au juste? Ce texte t’expliquera ce que sont les os, à quoi ils servent et comment en prendre soin.

Un os, comment c’est fait?

À l’intérieur de ton corps, sous la peau et les muscles, il a des os.

Chaque os est constitué de deux parties. La partie extérieure est très dure, mais à l’intérieur de l’os, il y a une autre partie moins dure qui ressemble à une éponge.

Dans les os, il y a aussi beaucoup de vaisseaux sanguins.

Dans les os les plus gros et les plus longs, comme le fémur (l’os de ta cuisse), il y a aussi une substance molle qui s’appelle la moelle osseuse. La moelle osseuse est très importante pour ton corps, car elle fabrique des globules blancs, des globules rouges et des plaquettes. Les globules et les plaquettes feront ensuite partie de ton sang et t’aideront à être en bonne santé.

Le squelette, qu’est-ce que c’est?

Tous les os de ton corps forment ensemble ton squelette. Il y a 206 os dans le squelette d’un adulte.

Dans certaines parties de ton corps, il y a beaucoup de petits os. Par exemple, il y a environ 100 os seulement dans tes poignets, dans tes mains, dans tes chevilles et dans tes pieds.

Les deux plus grands os de ton squelette sont tes deux fémurs, dans tes cuisses. Les deux plus petits os sont dans tes oreilles et ils s’appellent les étriers.

Le squelette, ça sert à quoi?

Ton squelette est très important. C’est lui qui donne à ton corps sa forme. Son rôle est de soutenir tout ton corps, mais également de protéger tes organes internes, comme ton coeur, ton cerveau et tes poumons, car ils sont mous et fragiles.

Comment prendre soin de ses os?

Les fractures

Même si les os sont très durs, ils peuvent se briser. On appelle cela une fracture. Les fractures sont des blessures qui font très mal et qui prennent beaucoup de temps à guérir. Pour réparer une jambe ou un bras cassé, le médecin va faire « un plâtre » pour immobiliser le membre blessé et permettre à l’os de se reconstruire. Les bandes de plâtres sont imprégnées de Plâtre de Paris, mais il existe aussi des plâtres en résine.

Grandir

Les os grandissent et ton squelette change avec le temps. En effet, quand tu étais bébé, tu avais plus d’os qu’aujourd’hui. À ta naissance, tu avais environ 350 os, mais plusieurs de ces os se soudent lorsque tu grandis. Quand tu seras adulte, ton squelette ne sera composé que de 206 os.

Plusieurs hormones participent à ta croissance. Une hormone est comme une lettre qui sert à envoyer des messages aux différentes parties de ton corps. Pour te permettre de grandir, ton corps fabrique une hormone qu’on appelle l’hormone de croissance. Elle dit à tes os qu’ils doivent grandir. Cette hormone, ton corps la fabrique durant ton sommeil. C’est donc très important de bien dormir et de dormir assez longtemps.

Finalement, tes os sont nourris par ton sang. Tu dois donc avoir une bonne alimentation, pour que ton sang transporte jusqu’à tes os tout ce dont ils ont besoin pour rester solides et bien grandir.