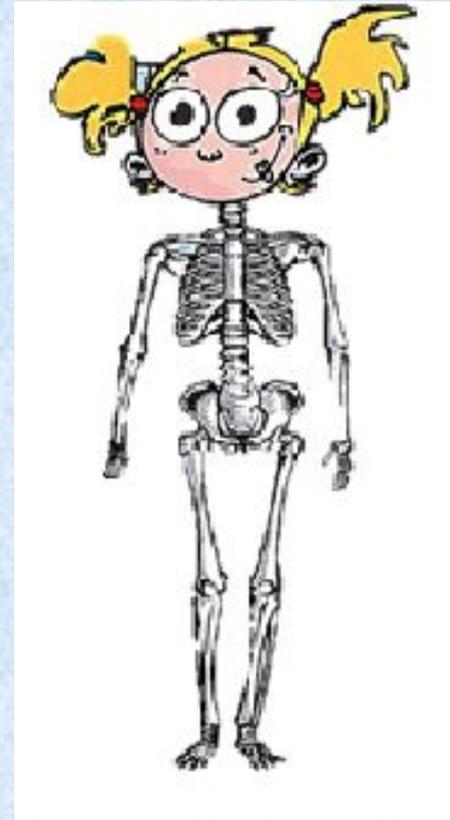


# Capsule santé

Les os et les articulations



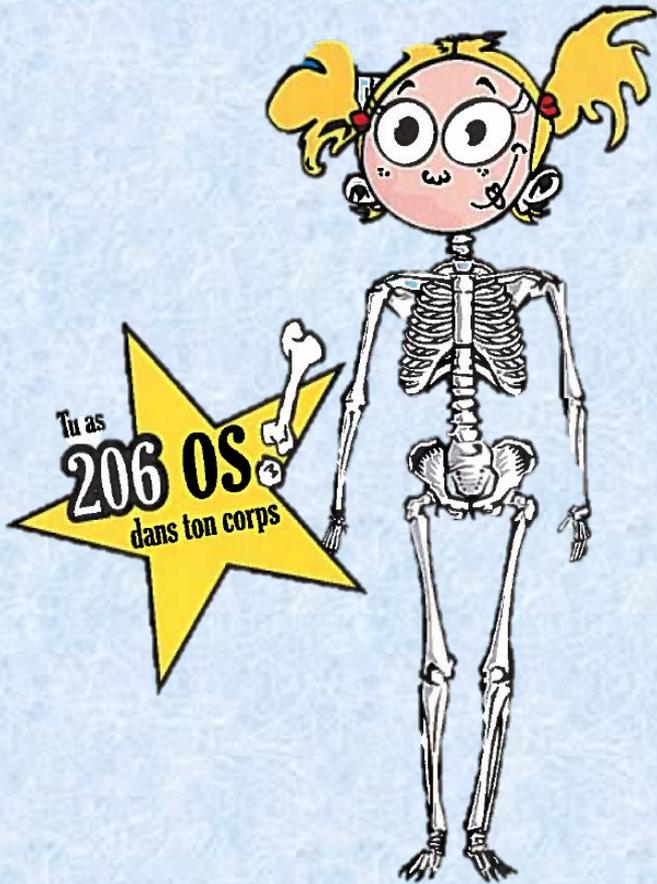
# Les os

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).

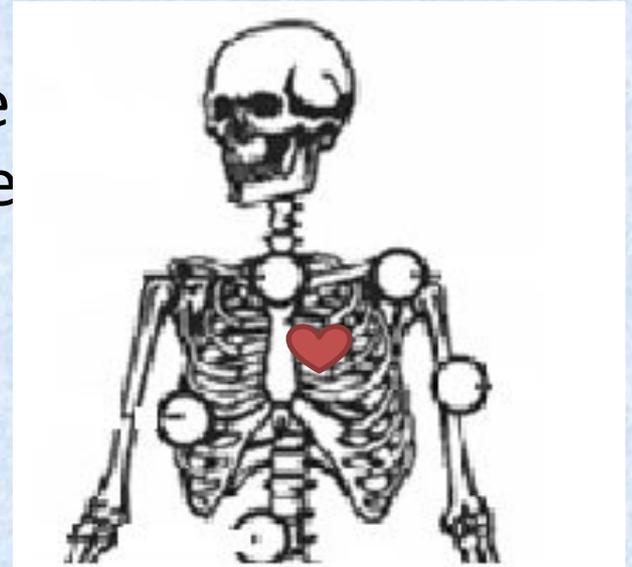


# Les os

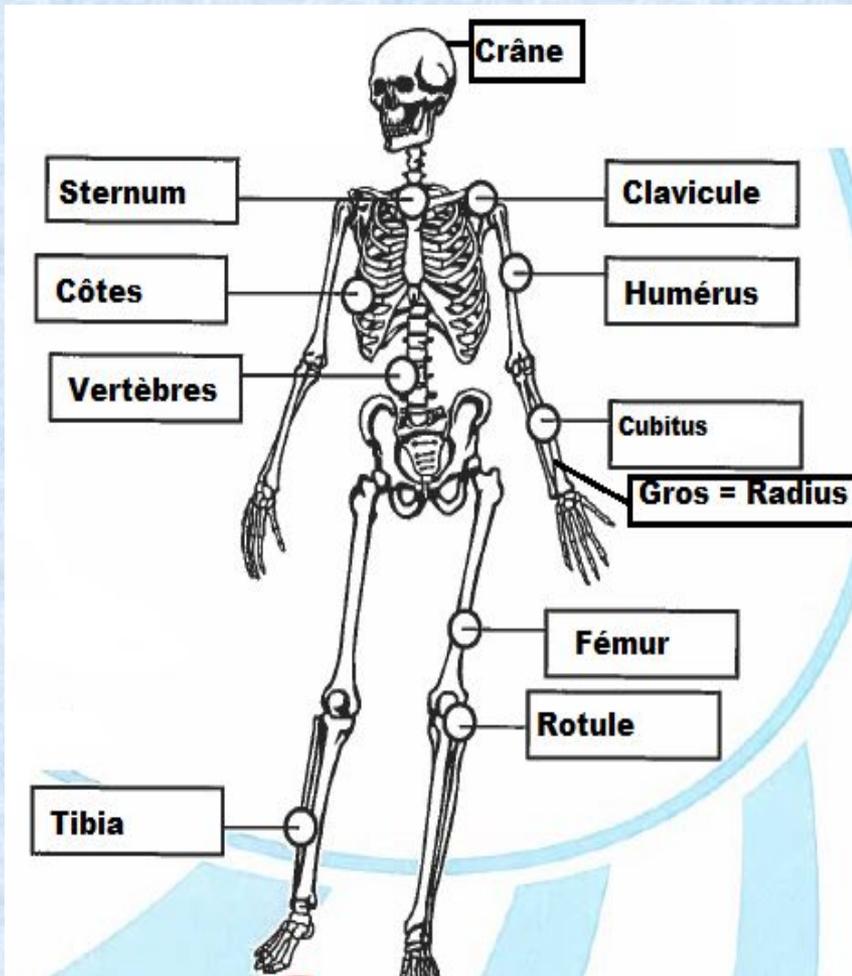
Les os sont comme les poutres d'une maison, ils permettent à tout le reste de tenir debout.

Tes os protègent aussi tes organes internes.

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



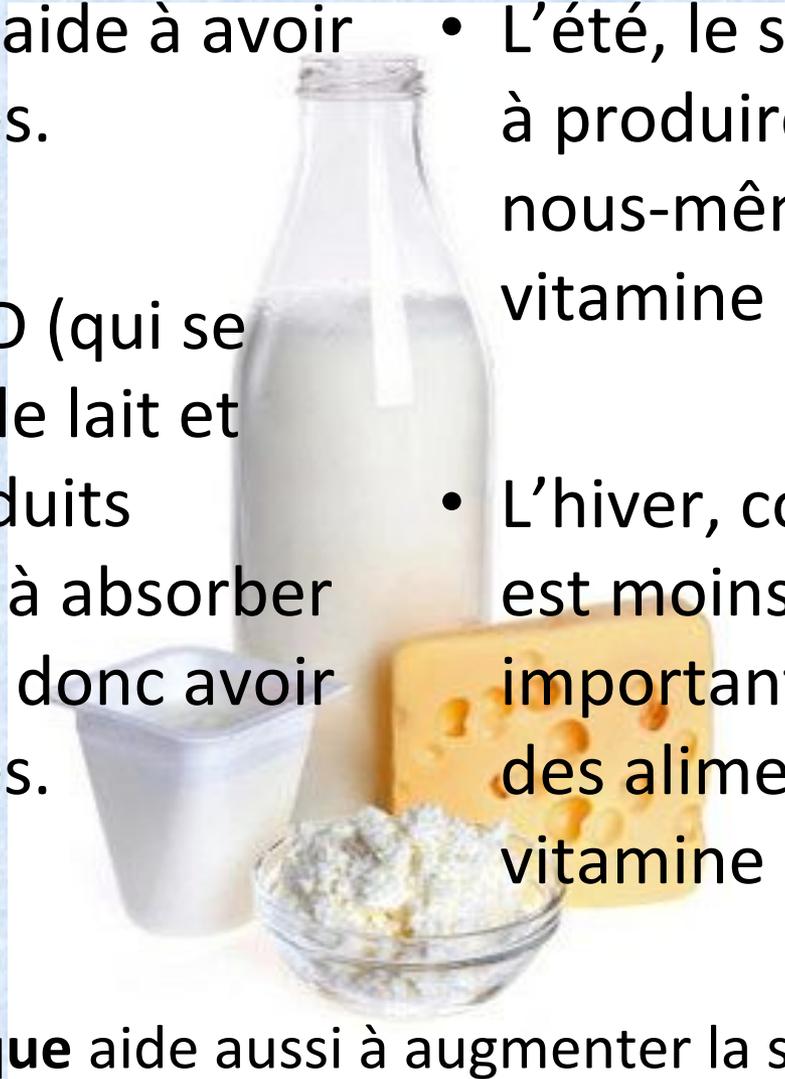
# Les os



- **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-mêmes de la vitamine D.
- L'hiver, comme le soleil est moins présent, il est important de manger des aliments riches en vitamine D.

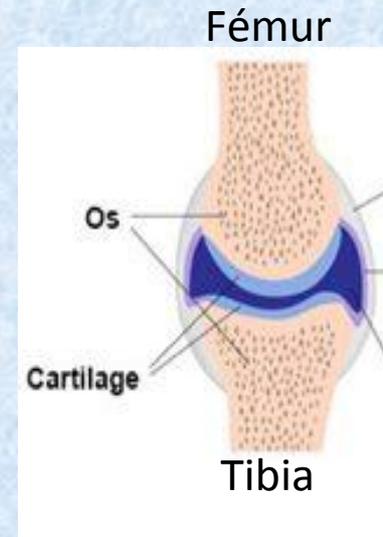


**L'activité physique** aide aussi à augmenter la solidité des os. 😊

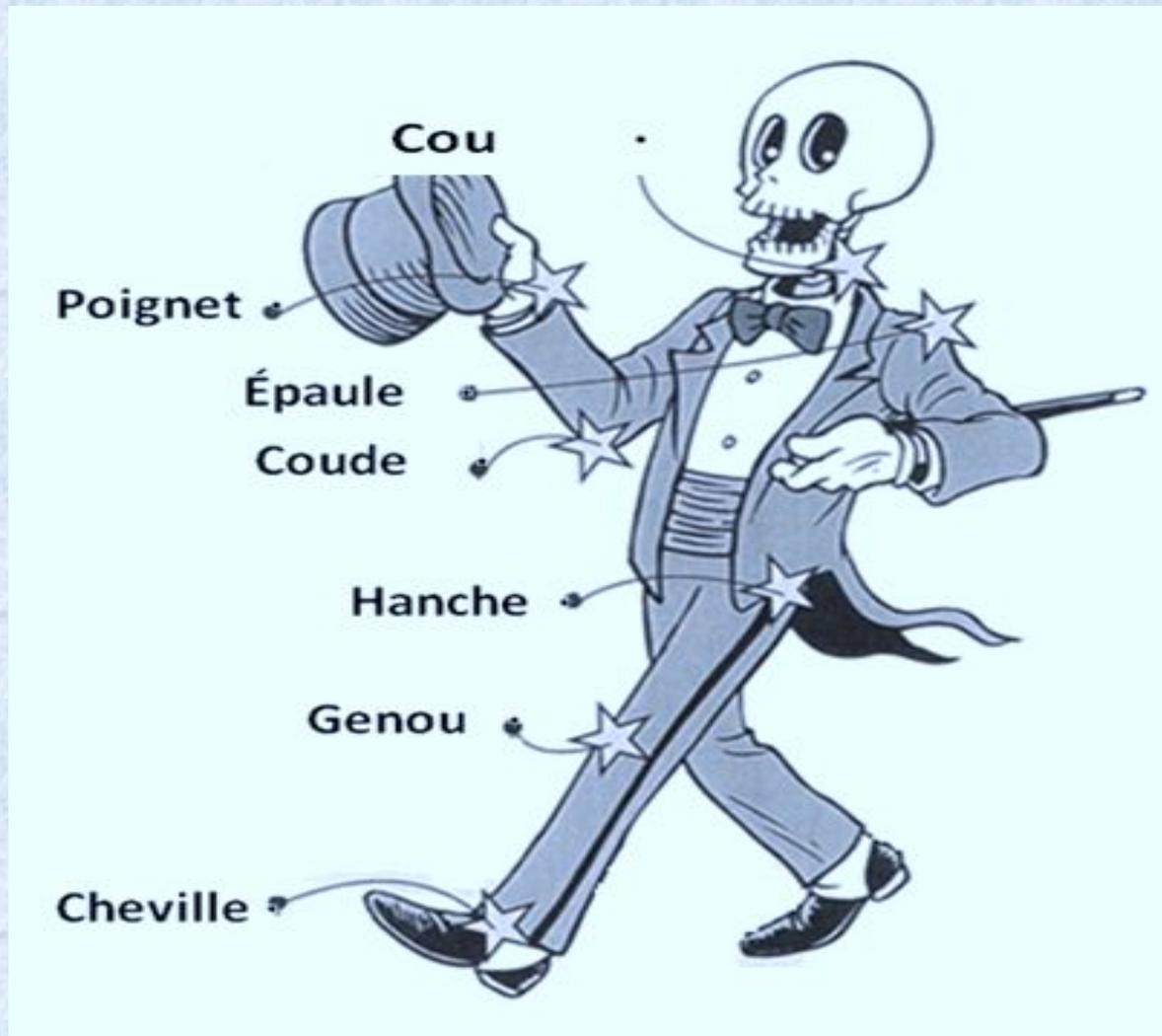
# Les articulations

- 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

