

Qu'est ce qu'un os ?

L'os est un tissu vivant, tout comme ta peau ou un muscle. Il y a les os longs des bras et des jambes, les os courts des poignets et des talons et les os plats comme l'omoplate. Si les os sont si durs, c'est parce qu'ils contiennent des sels minéraux, surtout du calcium. Pourtant, au centre de cette couche dure se trouve une substance molle : la moelle osseuse. A quoi sert-elle ? A fabriquer des globules rouges et certains globules blancs. Ainsi, les vaisseaux sanguins irriguent tes os en permanence ! Vivant, ton squelette !

A quoi servent les os ?

Tout d'abord, ils servent à te maintenir droit !

Et pour cela, ils sont nombreux : 206 os donnent sa forme à ton corps. Grâce à leur union avec les muscles, auxquels ils offrent des points d'attache, tes os te permettent aussi de tourner, d'attraper ou de sauter.

Ils agissent comme des leviers qui rendent tes mouvements possibles.

Enfin, ils servent à protéger tes organes mous et fragiles comme le cerveau, le foie ou le cœur.

Comment les os grandissent-ils ?

Chez les enfants, les os contiennent du cartilage de croissance, que l'on nomme aussi cartilage de conjugaison.

C'est un tissu plus souple qui permet aux os de s'allonger. Ainsi, quand tes os grandissent, ce cartilage s'étire et se transforme en os. Les os s'allongent et s'épaississent également grâce au périoste, la couche extérieure de l'os. Celui-ci produit de nouvelles couches de tissu osseux qui viennent se superposer à celles qui existent déjà.

Le calcium, est-ce important pour mes os ?

Tes os contiennent du phosphore et du calcium. Il faut leur apporter les sels minéraux dont ils ont besoin pour leur croissance. Les fruits et les légumes secs sont riches en calcium, ainsi que le lait et le fromage. Mais pour que ceux-ci soient bien assimilés par ton corps, il faut aussi lui fournir de la vitamine D. Tu la trouves dans le poisson, le jaune d'œuf, le lait et le beurre. Et ton corps en fabrique aussi lorsque tu t'exposes au soleil.

Si je me casse un os, que se passe-t-il ?

Pas de panique ! Les os se réparent tout seuls et tout au long de la vie. Ton médecin n'a même pas besoin de recoller l'os cassé. Comme lorsque tu grandis, les cellules du périoste vont fabriquer de l'os à l'endroit de la fracture. On dit qu'il se forme un cal osseux. Mais pour que la fabrication du cal se fasse bien, il faut éviter tout mouvement de l'os. Alors, ton médecin décide de poser un plâtre ou une attelle. On ne bouge plus !

