

CURIONAUTES

DES SCIENCES

COMMENT ON GRANDIT ?

LA CROISSANCE SE FAIT PAR ÉTAPES

DU BÉBÉ À L'ADULTE

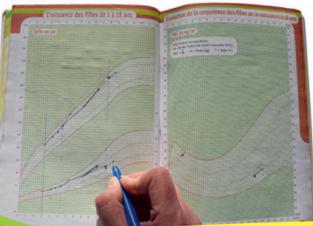
Pendant ton enfance et ton adolescence, tu grandis : ta taille et ton poids augmentent, et **ton corps se transforme**. La croissance dure jusqu'à environ 15 ans chez les filles et 18 ans chez les garçons.

UNE FOIS ADULTE, TU NE GRANDIS PLUS.

À CHACUN SON RYTHME

Tous les enfants ne grandissent pas à la même vitesse. Ta taille dépend beaucoup des caractéristiques physiques **héritées de tes parents** ou de tes grands-parents.

LA COURBE DE CROISSANCE



Au moins une fois par an, ton médecin te mesure et te pèse. Puis il indique **ta taille et ton poids** dans ton carnet de santé pour vérifier si ta croissance est régulière.

SURVEILLE TA COURBE DE CROISSANCE TOUS LES ANS !

MANGE ÉQUILIBRÉ

Un **repas équilibré** comprend des sucres lents, des protéines, des légumes, des fruits, un produit laitier et de l'eau. Les aliments contiennent des vitamines et des minéraux (calcium) nécessaires à ta croissance.



LES ALIMENTS T'APPORTENT DE L'ÉNERGIE POUR GRANDIR, JOUER OU RÉFLÉCHIR.

FAIS DU SPORT



Pratiquer régulièrement une **activité physique** t'aide à renforcer tes os et tes muscles.

DORS SUFFISAMMENT

Le **sommeil** permet à ton corps de se reposer et de grandir. C'est surtout au cours du sommeil lent et profond que l'hormone de croissance est sécrétée.



POUR BIEN GRANDIR, TU AS BESOIN DE 9 À 11 H DE SOMMEIL PAR NUIT.

LE CORPS A BESOIN D'ÉNERGIE

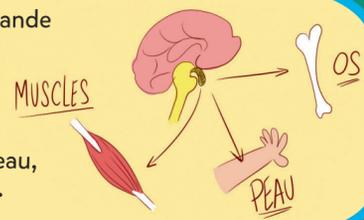
LES HORMONES AGISSENT

DES MESSAGERS CHIMIQUES

Les **hormones** sont des substances chimiques fabriquées dans des **glandes**, situées à divers endroits dans ton corps. Elles circulent dans le sang et jouent le rôle de messagères.

L'HORMONE DE CROISSANCE

L'**hypophyse**, une glande située à la base du cerveau, sécrète l'**hormone de croissance**. Elle agit sur les muscles, la peau, les organes et les os.



L'IGF-1

Au niveau du foie, l'hormone de croissance déclenche la production d'une autre substance, l'**IGF-1**. Ensemble, elles agissent sur la croissance des os en longueur.

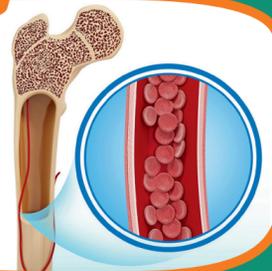


TES OS GRANDISSENT EN MÊME TEMPS QUE LE RESTE DE TON CORPS !

LES OS S'ALLONGENT

LES OS SONT VIVANTS

L'os est un tissu vivant qui **grandit et grossit** lors de la croissance. Il est alimenté en permanence par des **vaisseaux sanguins**.



LES OS SE DÉVELOPPENT

Tes os contiennent du **cartilage de croissance**, un tissu souple qui permet aux os de s'allonger. Au fur et à mesure que tu grandis, ce cartilage disparaît. À partir d'une radio de ta main et de ton poignet, le médecin peut déterminer ton **âge osseux**, pour savoir si tu vas encore grandir.

Sur la radio de la main de l'enfant, le cartilage de croissance est transparent : les os vont continuer à grandir.



LE SQUELETTE ADULTE

À l'âge adulte, les zones de cartilage de croissance ont disparu : **les os ne s'allongent plus** et la croissance est terminée. Le squelette comporte alors **206 os**.

