

# Les découvertes

# Départ Santé

FÉVRIER - MARS 2016

departsante.ca

Pour des enfants  
heureux et en  
bonne santé



Bouge - mange bien.  
Be active - Eat well.

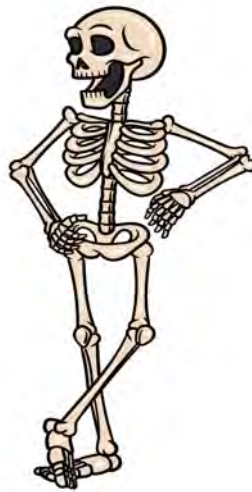
## Pour des os bien forts

### Des os solides, cela commence durant l'enfance

Des chercheurs nous suggèrent de voir le squelette comme une *banque d'os*. Les dépôts dans la banque d'os se font grâce à une alimentation saine et à l'activité physique.

Tout comme un muscle devient de plus en plus fort et de plus en plus gros à mesure que vous l'utilisez, un os devient plus solide et plus dense lorsque vous lui imposez des contraintes.

Une bonne santé osseuse exige un apport adéquat en calcium et en vitamine D, et la participation à des activités physiques dans le cadre desquelles des poids sont portés, par exemple en courant ou en sautant.



Le calcium forme la structure des os et des dents, tandis que la vitamine D favorise l'absorption du calcium par le corps ; ainsi, les deux contribuent à la formation et au maintien d'os et de dents solides.

Le calcium provient essentiellement de certains aliments, la vitamine D peut provenir de l'exposition au soleil, la prise de suppléments et la consommation de certains aliments.

Les personnes à la peau plus foncée produisent moins de vitamine D grâce au soleil. Il leur est donc recommandé de prendre un supplément de vitamine D de 400 UI par jour.

#### L'activité physique et la croissance des os

L'activité physique a un effet positif sur la santé des os des enfants d'âge préscolaire. Une étude de la relation entre l'activité physique et la force des os, menée sur 467 enfants âgés de cinq ans, a déterminé que les filles et les garçons physiquement actifs avaient des os plus forts que ceux des moins actifs.

Il est également prouvé que le renforcement des os découlant de l'activité physique durant l'enfance est maintenu à l'âge adulte.

#### L'alimentation

Le calcium aide à conserver des os et des dents solides. La vitamine D favorise l'absorption du calcium par le corps.

#### Comment l'exercice renforce-t-il les os?

Les exercices qui font travailler les muscles et les os contre la force de la gravité stimulent et renforcent les os.

Parmi les exemples d'exercices de mise en charge, soulignons la course, les sauts, les sautilllements et la danse.

- Les enfants de 1 à 4 ans devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique par jour.
- Les enfants de 5 à 18 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité modérée à vigoureuse par jour.



Calcium

+

Vitamine D

+

Activité  
physique

=

Os  
solides

## Quelques aliments riches en calcium



Des sources alimentaires de calcium comprennent plusieurs types d'aliments protéinés et certains légumes vert foncé :

- Tofu
- Certains poissons et crustacés (sardines, crevettes, perche d'eau douce, saumon en conserve avec les arêtes)
- Certains légumes vert foncé (rapini, gombo brocoli chinois, épinards)
- Les produits laitiers non-sucrés faibles en gras
- De nombreux fromages plus faibles en gras et en sodium
- Certaines légumineuses (soya, haricots blancs)
- Certains grains et noix (soya, avoine, amande, noix de cajou)

## Quelques aliments riches en vitamine D



La vitamine D est fabriquée par le corps lorsqu'il est exposé au soleil. L'exposition au soleil est insuffisante entre octobre et mars, rendant l'alimentation ou la supplémentation cruciale.

- Les œufs (jaune d'œuf)
- La margarine molle
- Les poissons gras, comme le saumon, l'omble chevalier et la truite arc-en-ciel
- Les boissons végétales enrichies non sucrées
- Les produits laitiers

### Références

- <https://departsante.ca/outils/manuel-grandir/>
- <https://canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/>

## Jouons et parlons : Jeu du parachute



Ce jeu simple se joue à l'intérieur comme à l'extérieur. Il favorise le développement des habiletés motrices (course, synchronisation, planification), ainsi que la santé des os.

À défaut de parachute, vous pourrez utiliser un drap ou une nappe. Durant ce jeu, des poids sont portés sur leurs os, ce qui favorisera leur fortification.

### Déroulement :

- Étalez le parachute et demandez aux enfants de se placer autour, à distance égale. Les enfants tiennent le parachute à hauteur de la taille et à deux mains (les jointures vers le haut).
- Ensemble, les enfants soulèvent et abaissent le parachute en comptant (un, deux, trois). À "trois", les enfants soulèvent le parachute par-dessus leur tête. Ils laissent ensuite le parachute retomber naturellement au lieu de l'abaisser eux-mêmes.
- Quand les enfants auront fait cela à quelques reprises, invitez-les à avancer d'un pas ou deux lorsque le parachute est dans les airs et a la forme d'un champignon. Ils reculent ensuite lorsque le parachute retombe. Lorsque tous les enfants auront bien assimilé cela, ils seront prêts à jouer à plusieurs autres jeux de parachute. Voir les pages 71-72 et 75-75 du manuel PEP pour des idées de jeux.

<https://departsante.ca/outils/manuel-grandir/>