

La croissance osseuse et musculaire

par **Natacha Jarrousse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels...

La croissance est définie par une augmentation de la taille des différents éléments de l'organisme entre la naissance et la fin de l'adolescence. La croissance consiste en une augmentation en taille mais aussi en poids, en surface et en volume des diverses régions du corps, des organes et des tissus.

La croissance statutaire est variable, néanmoins les facteurs nutritionnels sont particulièrement importants pour développer l'organisme, et ces niveaux fondamentaux : hormones et muscles.

Chaque région du corps, chaque organe a sa propre vitesse de croissance. Les membres atteignent leur croissance maximale à l'arrivée de la puberté, la colonne vertébrale croît surtout pendant et après la puberté.

La croissance doit être contrôlée régulièrement par un médecin, ou spécialiste des fonctions motrices (kinésithérapeute, psychomotricien, physiothérapeute...) afin de pallier si possible à une déformation du squelette (scoliose, cyphose), mais aussi afin de dépister toute éventuelle maladie responsable d'un retard de croissance. Il est recommandé de faire ce bilan 1 à 2 fois par an jusqu'à la fin de l'adolescence.

croissance et sport

Le sport favorise la croissance de l'enfant du point de vue cardiaque, respiratoire et psychomoteur. Le travail musculaire doit être équilibré et modéré afin d'éviter les déviations du squelette, les douleurs musculaires, articulaires ou osseuses. La pratique régulière d'étirements favorisera notablement le dynamisme musculaire, l'élasticité de la fibre musculaire et le développement harmonieux de l'ensemble os/muscle.

la croissance grâce à l'alimentation

La nutrition joue un rôle essentiel dans le développement de l'organisme, et assurera l'harmonie entre la croissance osseuse et la croissance musculaire. La variété des aliments permettra d'optimiser les chances de bénéficier de l'ensemble des vitamines et oligo-éléments nécessaires à la croissance.

L'arachide et la levure de bière: Ce sont deux compléments très nutritifs et énergétiques. Ils combinent remarquablement tous les acides aminés nécessaires à la croissance, avec de haute teneur en protéines et en lysine. Les arachides et la levure de bière sont des fortifiants des nerfs et des cellules cérébrales.

La banane: C'est le fruit de l'énergie. Elle est favorable à l'équilibre nerveux et à la croissance, surtout osseuse. C'est un précieux fortifiant grâce à son apport important en potassium. La banane possède des acides aminés très assimilables par l'organisme.

La châtaigne: C'est un tonique musculaire. Elle est énergétique et digeste. Elle est particulièrement recommandée en période de croissance car elle développe l'intellect et pallie aux asthénies physiques (fatigues chroniques, ou qui durent plusieurs semaines).

La datte: C'est un tonique de haute valeur énergétique. La datte est riche en calcium, en magnésium et en fer. Elle est un tonique musculaire et nerveux, un stimulateur des fonctions intellectuelles. La datte est très reminéralisante.

La figue: Sèche, elle est très riche en calcium, en magnésium et en fer. Fraîche, elle est surtout laxative, elle est dépurative et décongestionne le foie.

Le kiwi: Sa caractéristique essentielle est sa grande teneur en vitamine C. Le kiwi est aussi pourvu en vitamine A. Ces 2 vitamines sont des défenseurs naturels de l'organisme. Il possède aussi de nombreux minéraux fondamentaux pour la croissance hormonale.

Les lentilles: Elles conviennent tout particulièrement aux enfants et adolescents en période de croissance, aux nerveux et aux déminéralisés. Les lentilles sont recherchées pour leur fer très assimilable, pour leur phosphore, leur magnésium, leur lécithine et leurs protéines végétales.

Le miel: Il est énergétique. Il est rapidement assimilé par l'organisme, il augmente l'endurance et favorise la récupération. Il est précieux pour les adeptes du sport. Il aide à la fixation des minéraux. Il contient des propriétés antianémiques. Il est donc recommandé en période de croissance pour pallier aux états de fatigue passagers. Il combat les crampes, les fermentations et les insomnies. Il agit aussi contre les maux de gorge et le nervosisme.

Le navet: Il est précieux pour les enfants et les adolescents car il est excellent contre l'acné juvénile grâce à son rôle de régulateur de la sécrétion de sébum. En outre, il prévient la déminéralisation.

Fiche diététique n°10 :

La croissance osseuse et musculaire

par **Natacha Jarrousse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

Les noix/les noisettes: Elles sont énergétiques, reminéralisantes et digestes, bien que riches en lipides. De haute teneur en calcium, en fer, en magnésium et en potassium, c'est le complément idéal des petits coups de pompe à l'école (fringale de 11h par exemple...!). Les noix et les noisettes conviennent aux anémiés et aux hypertendus. Elles sont une bonne source de protéines végétales.

Une 12ème de noisettes contiennent 50mg de calcium.

Les noix sont aussi laxatives et vermifuges, les enfants doivent en consommer régulièrement. Elles sont un draineur lymphatique et cutané naturel.

L'orange: C'est un tonique nerveux et musculaire, un agent de rajeunissement cellulaire. Elle est revitalisante et particulièrement indiquée en période de croissance. Elle est recommandée pour sa haute teneur en vitamines C, en calcium et en carotène. L'orange aide à combattre les maladies infectieuses, dont la grippe, le manque d'appétit et la fatigue physique qui accompagne souvent les changements hormonaux de la puberté..

La pomme de terre: Elle est énergétique, et contient un amidon très digeste. Elle est recommandée à tous car elle contient peu de protéines mais d'une grande valeur biologique, comparable à celle de l'œuf ou du petit-lait. Elle est l'allié des jeunes en période de croissance car elle est riche en magnésium, en carotène et en vitamines A,B,C.

Attention: A la cuisson, les pommes de terre cuites à l'eau épluchées perdent 40 à 45% de leur richesse en vitamine C, mais seulement 7% si elles sont cuites avec la peau.

Le pruneau: Il est reconstituant, et très digeste. C'est le fruit idéal des enfants, des adolescents, des sportifs car c'est un excellent tonique nerveux et il favorise notablement la concentration.

Les raisins secs: Mieux qu'un bonbon pour satisfaire les envies de sucre des enfants et des jeunes adolescents, sans pour cela encourager le grignotage hors des repas!! Les raisins secs sont très énergétiques, ils permettent de lutter contre les fatigues occasionnées par la croissance, et optimisent le rendement sportif des jeunes.

Le sésame: C'est un aliment protecteur important grâce à sa grande richesse en lécithine, en vitamine E et en sels minéraux: calcium, magnésium, silice et fer. Ses protéines contiennent tous les acides aminés essentiels. Le sésame est l'aliment du cerveau, des glandes endocrines et du système nerveux. Il est conseillé à tous, aux jeunes et tout particulièrement lorsqu'ils sont font du sport.