

Sciences La croissance humaine

Je suis en pleine croissance !



Tu n'aurais pas un peu grandi ?



1. Le cycle de vie et la croissance des êtres vivants

Tous les êtres vivants (animaux et végétaux) ont un **cycle de vie : un nouvel individu vient au monde, grandit, se reproduit, vieillit et meurt.**

Le phénomène par lequel le végétal ou l'animal grandit s'appelle la **croissance**.

Le poids du corps augmente grâce à la nourriture consommée.

La croissance peut être continue tout au long de la vie, comme pour les arbres, **ou bien être limitée à la jeunesse de l'être vivant** comme chez la plupart des animaux.

Certains animaux passent par différents stades de développement suivis de métamorphoses ou de mues avant d'atteindre l'âge de se reproduire.

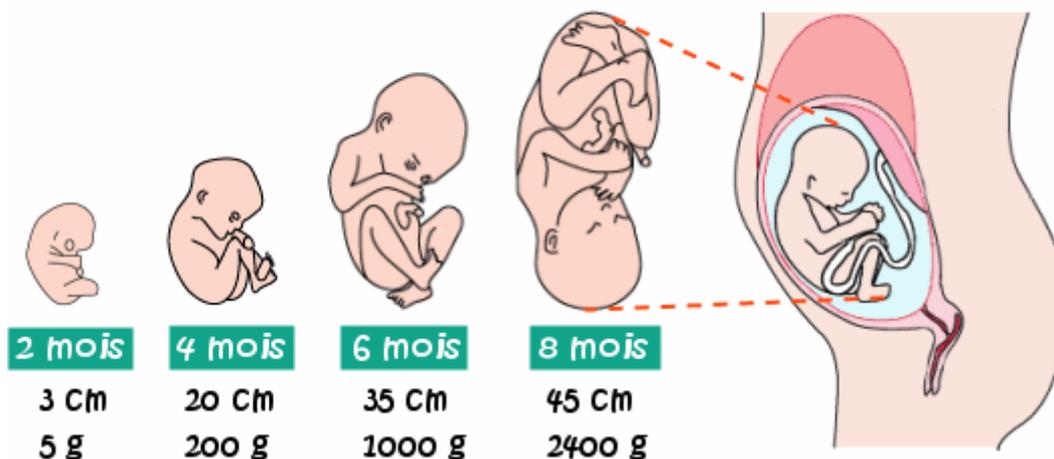
2. La croissance des êtres humains

a. Dans le ventre de la mère

Le bébé, à la naissance, a déjà subi une croissance **très importante** puisque sa taille, microscopique à sa conception, a augmenté jusqu'à environ 50 cm pendant seulement neuf mois.

Cette augmentation nécessite une alimentation suffisante et riche en protéines. Le lait maternel (ou un lait dont la composition se rapproche de celle du lait maternel) est un aliment essentiel pour les premiers mois.

La croissance du bébé dans le ventre de sa mère



b. L'enfance

Pendant l'enfance, la croissance devient **plus régulière et plus lente**. Elle est d'environ 5 cm par an. Il est important que l'enfant ait une alimentation suffisante, variée (riche en protéines,

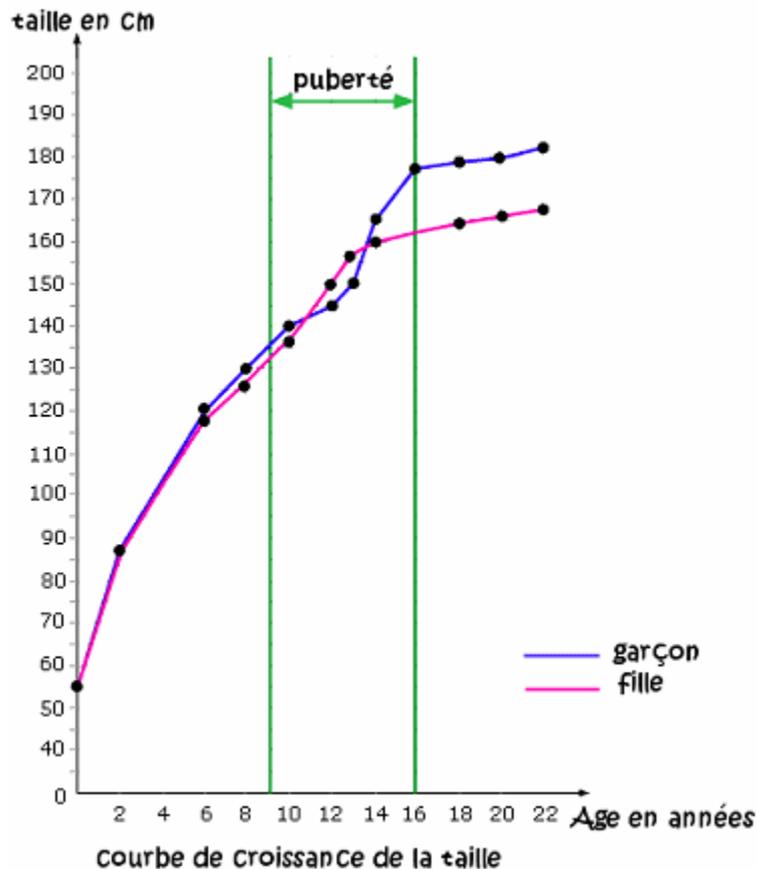
vitamines et minéraux) et régulière.

Pour bien grandir, l'enfant doit avoir un rythme de vie correct, en particulier un temps de sommeil suffisant. En effet, l'hormone de croissance, qui est nécessaire pour grandir, est produite pendant le sommeil.

c. L'adolescence

A l'adolescence, **les changements liés à la puberté se produisent**. Sous l'action des hormones sexuelles, ces changements vont transformer le corps d'enfant en corps de femme ou d'homme adulte. La croissance s'accélère de nouveau.

La croissance se termine généralement vers 16 ans pour la fille, vers 18 ans pour le garçon.



Je retiens

Un être vivant naît, grandit, se reproduit, vieillit et meurt : c'est le cycle de vie. La période pendant laquelle il grandit s'appelle la croissance.

La croissance est l'augmentation des dimensions du corps. Elle dépend de l'alimentation, du rythme de vie et de l'hérédité.

La croissance des êtres humains commence dès la conception jusqu'après la puberté. Les plus fortes périodes de croissance ont lieu pendant la grossesse de la maman et les premières années de la vie puis au moment de la puberté.
