

**Exercice 1 :**

La plupart des personnes qui adoptent de saines habitudes de vie ne feront jamais d'hypertension artérielle, à moins d'avoir une composante héréditaire ou une hypertension secondaire.

- 1 – Indiquer la valeur normale de la tension artérielle.
- 2 – Donner les facteurs de risque de la HTA.
- 3 – Elaborer une liste de bonnes habitudes alimentaires permettant de prévenir la HTA.
- 4 – Réduire la surcharge pondérale est bénéfique pour prévenir la HTA. Comment faut-il faire ?
- 5 – Un patient doit réaliser une automesure tensionnelle chez lui. Comment doit-il procéder ?

**Exercice 2 :**

- 1 – a. Indiquer la valeur normale de la glycémie.  
b. Comment peut-on mesurer la glycémie ?  
c. Indiquer les facteurs de risque du diabète type 2.
- 2 – Adopter un mode de vie sain peut diminuer le risque d'apparition du diabète ou en limiter les complications.
  - a. Qu'est-ce qu'on entend par « régime alimentaire équilibré » pour les diabétiques et quelle est son importance ?
  - b. Mettre en rapport le stress et l'hyperglycémie.
- 3 – Justifier le besoin d'une surveillance médicale d'un patient diabétique.

**Exercice 3 :**

Formuler des phrases pour justifier chaque affirmation suivante :

- 1 – La prévention du diabète repose sur l'éducation nutritionnelle.
- 2 – L'activité physique ralentit le développement du diabète et ses complications.