



LES CARNETS SANTÉ
HOM *Nutri*

Ralentir pour mieux repartir

Pourquoi notre organisme a besoin
de véritables temps de récupération?

Comprendre



Nourrir



Prévenir

Carnet
N°1
Juillet 2026



Parce que comprendre son corps, est la première étape
vers un rééquilibrage durable et une prévention santé efficace.



+33 6 22 06 92 62



contact@homnutri.com



homnutri.com

© Victorine Houessou — Tous droits réservés. Reproduction et diffusion interdites.



“

Prendre le temps de ralentir, ce n'est pas perdre du temps. C'est permettre à son corps et à son esprit de retrouver l'énergie nécessaire pour avancer.

L'été nous invite naturellement à lever le pied.

Les journées s'allongent, le rythme change et beaucoup d'entre nous ressentent enfin le besoin de souffler.

Pourtant, il n'est pas rare d'entendre au retour des vacances :

« je suis partie deux semaines... mais je ne me sens pas vraiment reposé ».

Pourquoi?

Parce que notre organisme ne fonctionne pas comme un interrupteur que l'on éteint puis rallume.

Après plusieurs mois de stress et de sollicitations, notre organisme a besoin de temps pour se recharger et retrouver son équilibre.



Quand le corps reste en mode « alerte »

Le stress fait partie de la vie. Il nous aide à nous adapter, à relever des défis, à réagir lorsque c'est nécessaire.

Mais cette réponse est prévue pour être ponctuelle.

Lorsque les journées s'enchaînent sans véritable récupération, notre organisme continue à **mobiliser ses ressources**.

Progressivement, la fatigue s'installe, le sommeil devient moins réparateur, la concentration diminue et nous avons parfois la sensation de fonctionner « sur la réserve ».



Avant même que l'épuisement ne s'installe, notre corps nous envoie souvent de petits **signaux**.
Les écouter, c'est déjà faire de la prévention.





Les 5 gestes de l'été *pour recharger ses batteries*



1. S'autoriser à ralentir

Toutes les journées n'ont pas besoin d'être remplies.
Accordez-vous des moments où il n'y a rien à faire, simplement à être.



2. Bouger pour le plaisir

Une promenade en forêt, une baignade ou une balade à vélo permettent de remettre le corps en mouvement sans rechercher la performance.



3. Nourrir son énergie

Profitez des fruits et légumes frais de saison, hydratez-vous suffisamment et prenez le temps de savourer vos repas.
Manger simplement et de qualité c'est prendre soin de soi.



4. Déconnecter quelques instants

Quelques heures sans notifications, sans ordinateur ou sans téléphone peuvent suffire à alléger la charge mentale et à retrouver un peu de calme.



5. Cultiver les petits plaisirs

Un café en terrasse, un coucher de soleil, un livre, une conversation, les rires des enfants...
Ces moments simples sont de véritables ressources pour notre équilibre.





Et si la récupération faisait partie de votre hygiène de vie ?



Nous avons souvent tendance à considérer le repos comme une récompense.

Et si nous le regardions plutôt **comme un besoin physiologique** ?

La récupération n'est pas un luxe. Elle est indispensable pour préserver notre énergie, soutenir notre système nerveux et retrouver un équilibre durable.

L'été est peut-être l'occasion de commencer une nouvelle habitude : **celle d'écouter un peu plus son corps.**



Le regard HOM *Nutri*

Chez HomNutri, nous croyons que la santé se cultive au **quotidien grâce à des habitudes simples et durables.**

Ralentir, récupérer et respecter son rythme font pleinement partie d'une véritable démarche de prévention.

Bel été !



Que vous soyez en vacances, au travail ou simplement en quête d'un peu plus de sérénité, accordez-vous le droit de souffler.

Profitez des petits instants, rechargez vos batteries sans culpabilité et revenez à la rentrée avec **une énergie renouvelée.**

Je vous souhaite un très bel été et j'aurai le plaisir de vous retrouver en septembre pour de nouveaux rendez-vous dédiés à la prévention, à la santé et au bien-être.

À très bientôt,

Victorine de HomNutri

