



LES CARNETS SANTÉ
HOM *Nutri*

Prévenir la charge mentale avant la rentrée



Pourquoi tout se joue avant la reprise ?



Comprendre



Nourrir



Prévenir

Carnet
N°2

Août 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.



LES CARNETS SANTÉ

HOM *Nutri*

“

La rentrée ne commence pas le jour de la reprise.

Elle commence souvent dans notre cerveau... plusieurs jours avant.

L'été n'est pas encore terminé, mais votre esprit commence déjà à anticiper.

Les dossiers en attente, l'organisation familiale, les réunions, les mails, les rendez-vous, les enfants, les objectifs de la rentrée...

Et si cette sensation de tension qui réapparaît avant même la reprise n'était pas simplement « dans votre tête » ?

Et si elle correspondait déjà à une véritable mobilisation de votre organisme ?

Quand le cerveau anticipe, le corps se prépare



Notre cerveau possède une fonction essentielle : l'anticipation.

Dès qu'il identifie une période exigeante à venir, il active progressivement les circuits de la vigilance.

L'hypothalamus stimule alors l'hypophyse, qui active les glandes surrénales.

Le cortisol augmente progressivement.

**L'organisme entre doucement en mode vigilance ...
Même si la rentrée n'a pas encore commencé.**



Comprendre son corps

Le cortisol n'est pas votre ennemi.

Le cortisol est souvent appelé « l'hormone du stress ».

Pourtant, il s'agit avant tout d'une hormone d'adaptation.

Il augmente naturellement notre vigilance, mobilise l'énergie et nous aide à répondre aux exigences de notre environnement.

Le problème n'est donc pas sa présence, mais son activation répétée, sans périodes suffisantes de récupération.

Car un organisme qui reste mobilisé trop longtemps, finit progressivement par épuiser ses ressources.





Pourquoi la charge mentale fatigue-t-elle autant ?

La charge mentale ne correspond pas seulement à une accumulation de tâches.

Elle correspond aussi à une accumulation de sollicitations cognitives.

Planifier, anticiper, penser à ne rien oublier, prendre des décisions, gérer plusieurs informations simultanément.

Toutes ces activités mobilisent en permanence notre cerveau.



Le savez-vous ?

Le cerveau représente environ 2 % de notre poids corporel mais consomme près de 20 % de l'énergie disponible au repos.

Un cerveau constamment en alerte est donc aussi un cerveau qui consomme davantage de ressources.

C'est l'une des raisons pour lesquelles la charge mentale peut se traduire par une véritable fatigue physique.

5 façons d'aider votre cerveau à terminer sa récupération



1. Déconnecter réellement

Évitez de consulter vos mails professionnels plusieurs jours avant la reprise. Quelques minutes suffisent parfois à réactiver les circuits de vigilance. Votre cerveau interprète alors que la période de récupération est terminée.



2. Retrouver progressivement son rythme de sommeil

Le sommeil reste l'un des principaux mécanismes de récupération du système nerveux. Recaler doucement les horaires de coucher et de lever permet à votre horloge biologique de se synchroniser en douceur.



3. Prévoyez une journée de transition

Passer directement des vacances à une reprise intense ne laisse que peu de place à l'adaptation physiologique. Une journée plus calme peut faciliter cette transition.



4. Notez ce qui vous préoccupe

Mettre ses préoccupations sur papier permet parfois de réduire la charge cognitive liée au maintien permanent de ces informations en mémoire.



5. Laissez volontairement des espaces libres dans votre agenda

L'organisme récupère aussi grâce à l'absence de sollicitation. Tout prévoir et anticiper n'est pas toujours synonyme de sérénité.





La prévention commence avant l'épuisement.



Nous agissons souvent lorsque les premiers symptômes apparaissent.

Fatigue, irritabilité, troubles du sommeil, difficultés de concentration.

Pourtant, la prévention consiste justement à intervenir avant.

Préserver ses capacités d'adaptation est souvent bien plus **efficace que réparer un épuisement installé.**



Le regard HOM Nutri

Chez HomNutri, nous sommes convaincus que le stress chronique ne survient pas brutalement.

Il résulte le plus souvent d'une accumulation progressive de sollicitations, d'une récupération insuffisante et d'une charge mentale qui finit par dépasser les capacités d'adaptation de l'organisme.

Préparer sa rentrée ne signifie pas uniquement organiser son agenda. Cela signifie aussi préserver ses ressources physiques, cognitives et émotionnelles.

La prévention commence bien avant les premiers symptômes.

Belle fin été !



Avant de reprendre votre rythme habituel, accordez-vous encore quelques jours pour ralentir. Votre organisme terminera sa récupération en douceur.

À très bientôt pour le prochain **Carnet Santé HomNutri**, consacré aux premiers signaux du stress chronique : **ces messages discrets que notre corps nous envoie bien avant l'épuisement.**

Victorine de  HOM Nutri

