



LES CARNETS SANTÉ
HOM *Nutri*

Quand le stress devient chronique



Les signaux faibles que votre corps vous envoie avant l'épuisement.



Comprendre



Nourrir



Prévenir

Carnet
N°3

Septembre
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.



“

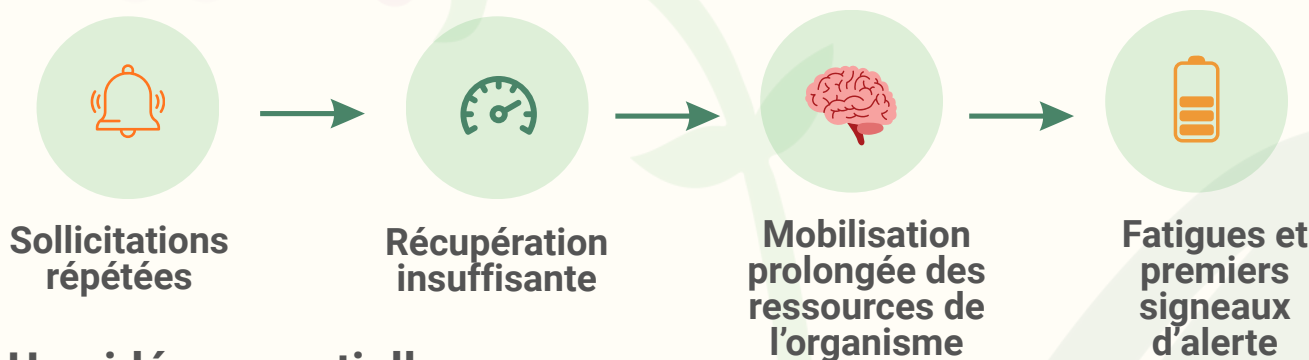
Et si votre corps vous prévenait bien avant l'épuisement ?

Le stress fait partie de nos mécanismes naturels d'adaptation.

Face à une situation exigeante, notre organisme se mobilise : le cerveau augmente sa vigilance, l'énergie devient rapidement disponible et le rythme cardiaque s'accélère.

Lorsque la situation se termine, les mécanismes de récupération permettent progressivement de revenir à l'équilibre.

Mais que se passe-t-il lorsque les sollicitations se répètent sans véritable temps de récupération ?



Une idée essentielle

L'épuisement n'arrive généralement pas sans prévenir.

Le corps envoie souvent des signaux bien avant.



Comprendre son corps

Quand le système d'adaptation reste mobilisé trop longtemps...

Face à un stress, deux grands systèmes participent à notre adaptation :

le système nerveux autonome et l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS).

Le premier permet une réponse rapide : augmentation de la vigilance, du rythme cardiaque et mobilisation immédiate de l'énergie.

Le second intervient notamment dans la régulation du cortisol, une hormone essentielle à l'adaptation.

Cette réponse est parfaitement physiologique.

Le problème, n'est donc **pas d'avoir du stress**, c'est l'absence d'une véritable **alternance entre mobilisation et récupération**.

À terme, cette situation peut se traduire par des perturbations du sommeil, de l'humeur, de la concentration, de la digestion ou de la régulation de l'énergie.





S'adapter au stress demande de l'énergie.

Lorsque nous sommes soumis au stress, notre organisme doit mobiliser de nombreuses fonctions :

- maintenir la vigilance,
- produire de l'énergie,
- fabriquer des hormones et neurotransmetteurs,
- assurer le fonctionnement du système nerveux et endocrinien
- et permettre ensuite la récupération.



Le saviez-vous?

Toutes ces réactions reposent sur des centaines de réactions biochimiques.

Et ces réactions ont besoin de ressources :

protéines, acides gras, vitamines et minéraux participent au fonctionnement de ces différents processus.

lorsque les sollicitations sont importantes et répétées, **la qualité de l'alimentation et des apports nutritionnels devient un élément essentiel du terrain sur lequel l'organisme doit s'adapter.**

PRÉVENIR AVANT L'ÉPUISEMENT

5 signaux faibles à ne plus banaliser



1. Votre sommeil ne vous repose plus

Vous dormez, mais vous vous réveillez encore fatigué(e).



2. Votre concentration diminue

Vous avez plus de difficultés à mémoriser, décider ou rester attentif(ve).



3. Votre énergie baisse

Vous récupérez moins bien et avez besoin de plus de temps pour retrouver votre énergie.



4. Votre corps réagit

Digestion perturbée, appétit modifié, envies de sucre, plus de café, tensions ou maux de tête peuvent accompagner cette période.



5. Votre seuil de tolérance diminue

Vous devenez plus irritable, impatient(e) ou facilement débordé(e).





L'organisme ne peut pas s'adapter indéfiniment sans ressources.

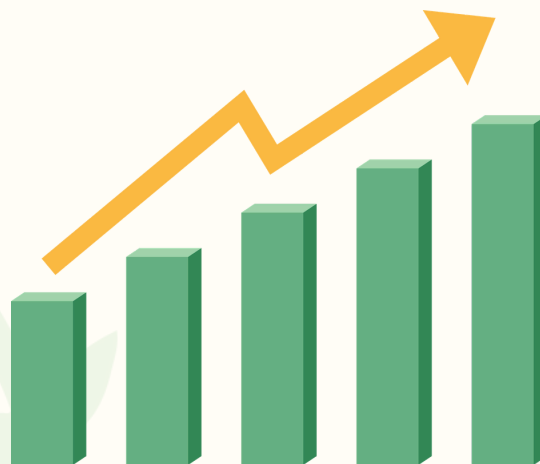


Le stress ne signifie pas automatiquement que l'organisme est carencé.

Le premier réflexe n'est donc pas de multiplier les compléments alimentaires.

Une alimentation variée, suffisamment **riche en protéines, légumes, fruits, légumineuses, céréales semi-complètes, oléagineux et bonnes sources de lipides** constitue la première base pour couvrir les besoins nutritionnels.

Un sommeil de qualité et de véritables temps de récupération son essentiels à l'organisme.



Le regard



Notre organisme ne fonctionne jamais indépendamment de notre mode de vie.

Ses besoins évoluent selon les périodes : rythme professionnel ou familial intense, stress prolongé, récupération, changements hormonaux, activité physique ou étapes de vie.

Adapter son alimentation et ses apports nutritionnels à ces besoins permet de mieux soutenir les mécanismes d'adaptation et de récupération de l'organisme.

La prévention ne consiste donc pas seulement à réagir lorsque la fatigue apparaît, **mais à donner à l'organisme les ressources nécessaires** avant qu'il ne soit en difficulté.

Une rentrée à l'écoute de son organisme !



Le stress chronique n'est pas simplement « **avoir beaucoup de choses à faire** ».

C'est un organisme qui est régulièrement sollicité **sans disposer de suffisamment de temps ou de ressources pour revenir à l'équilibre.**

Et plus tôt nous reconnaissons les signaux, plus tôt nous pouvons agir.

Je vous souhaite une très belle rentrée, sereine et pleine d'énergie.

Au plaisir de vous retrouver prochainement lors des différents rendez-vous dédiés à la prévention, à la santé et au bien-être.

À très bientôt,

Victorine de HOM Nutri

