

Unité de nutrition
Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition
et éducation thérapeutique du patient

Effets d'une alimentation à heures fixes chez des personnes en surpoids ou obèses avec un chronotype du matin (dites « lève-tôt »)

Investigateur principal : Dr Tinh-Hai Collet, Hôpitaux Universitaires Genève

Recherche de participants pour une étude scientifique : Pour une étude scientifique, nous recherchons des personnes de 25 à 50 ans avec un chronotype du matin (dites « lève-tôt ») et qui ont un poids stable et un indice de masse corporelle (IMC) de 25 à 34 kg/m². Les personnes doivent également travailler au minimum 3 jours par semaine sans horaires de nuit.

But de l'étude : Cette étude doit nous permettre de savoir si, chez des personnes lève-tôt en surpoids ou obèses, une alimentation à heures fixes permet une perte de masse grasse, une amélioration de l'état de santé global et un réalignement des horloges biologiques internes. Si cette hypothèse se vérifie, elle ouvrira de nouvelles portes pour la prise en charge et le traitement du surpoids et de l'obésité et des pathologies associées.

Déroulement et durée de l'étude : La participation à l'étude implique quatre visites en personne et deux appels téléphoniques, sur une durée totale de 14 semaines. Elle aura lieu à l'Unité de nutrition des Hôpitaux Universitaires de Genève. Les visites en personne durent de 45 à 90 min, selon le nombre d'examens. Les appels téléphoniques durent environ 5 min.

Durant les visites, nous vous examinerons et mesureront votre masse grasse (composition corporelle), vos horloges biologiques internes, votre rythme alimentaire, de sommeil, d'activité physique, votre taux de sucre et votre dépense énergétique.

Les 66 participants à l'étude seront d'abord observés pour deux semaines (visite de démarrage) pour déterminer si les critères de l'étude sont remplis. Ensuite, vous serez tiré-e au sort pour suivre l'une ou l'autre des variantes d'alimentation : (1) une alimentation de votre choix mais limitée à la période de 6h à 14h, ou (2) une alimentation de votre choix mais limitée à la période de 12h à 20h, ou (3) une alimentation à plages horaires prédéfinies, avec 3 repas par jour minimum (petit-déjeuner 6h-9h, dîner 11h-14h, souper 18h-22h). Nous vous demanderons de suivre la variante qui vous est assignée pendant 12 semaines.

Dédommagement (y compris déplacements) : 250 CHF pour un suivi complet dans l'étude.

Traitement des données : Toutes les données de l'étude seront traitées de manière confidentielle. La participation à l'étude ne procure aucun bénéfice médical direct.

Veillez noter que les données des personnes qui prennent contact par téléphone ou par email seront enregistrées. Les données des personnes qui renoncent à participer à l'étude seront immédiatement détruites.

Pour toute personne intéressée à participer ou toute question, veuillez nous contacter :

Madame Julie Mareschal
079 553 33 86

Écrivez-nous à
etude.lcc@hcuge.ch

Monsieur Dr Tinh-Hai Collet
079 553 78 64

Ou scannez ce QR code

