



## PARTICIPEZ À UNE ÉTUDE SUR LES EFFETS D'UNE ALIMENTATION À HEURES FIXES

Dans le cadre d'une étude clinique, l'Unité de nutrition des HUG recherche :

- ▶ des personnes atteintes de surpoids ou d'obésité
- ▶ âgées de 25 à 50 ans
- ▶ se levant habituellement de bonne heure
- ▶ travaillant au moins 3 jours par semaine sans horaires de nuit.

**But de l'étude :** Déterminer si une alimentation à heures fixes permet chez les personnes « lève-tôt » une perte de masse grasse et une amélioration de leur état de santé grâce à une prise en compte de leurs rythmes biologiques internes.

**Déroulement :** Quatre visites de 45 à 90 minutes et deux appels téléphoniques de 5 minutes.

Nous suivrons d'abord votre alimentation durant deux semaines à l'aide d'une application sur votre smartphone. Si les critères de l'étude sont remplis, vous serez alors tiré·e au sort pour suivre une plage horaire d'alimentation prédéfinie pendant 12 semaines.

**Durée :** 14 semaines.

**Dédommagement :** 250.– CHF pour un suivi complet dans l'étude.

**Investigateur principal :** Dr Tinh-Hai Collet,  
médecin adjoint de l'Unité de nutrition des HUG

**Inscription et renseignements :** [etude.lcc@hcuge.ch](mailto:etude.lcc@hcuge.ch)

