

CardioTempo

Prévention cardiovasculaire par la nutrition chez les
étudiant·e·s en musique et les musicien·ne·s

Pedro Espinosa · HEM Genève

Dre Dominique Truchot-Cardot · La Source

AVEC LE SOUTIEN DE



PORTÉ PAR

hem



Un rythme de vie à risque

Les maladies cardiovasculaires sont la **première cause de mortalité en Suisse**.

+14 %

de risque cardiovasculaire chez les hommes, **par heure** de « jetlag alimentaire »

INRAE · étude NutriNet-Santé

Les musicien·ne·s cumulent les facteurs de risque :

- **Horaires irréguliers** — répétitions longues, concerts en soirée, déplacements
- **Repas déstructurés** — collations, caféine, boissons énergétiques
- **Stress de performance et récupération insuffisante**

Et en Suisse romande, **peu de données** sur cette population.

Douze mois, trois phases

Une étude **mixte séquentielle exploratoire** : comprendre, co-construire, tester.



MOIS 1–4

Explorer

Questionnaire · 6 à 8 entretiens



MOIS 5–8

Intervenir

Atelier de **60–90 min** + fiche
pratique



MOIS 9–12

Évaluer

Pré/post · note de transfert

Atelier testé auprès de **20 à 30 participant·e·s** — étudiant·e·s et musicien·ne·s
d'orchestres partenaires.

Un modèle transférable

LE MODÈLE

- **Comprendre** les contraintes, **co-construire** une réponse simple, **tester** en conditions réelles, **adapter**
- La même logique vaut pour d'autres horaires atypiques : **soins, sécurité, transports...**

LE PARTENARIAT

La Source : coordination, expertise nutritionnelle et cardiovasculaire

HEM : accès au terrain, entretiens, analyse qualitative

20'000 CHF sur 12 mois, partagés à parts égales