

## Témoignages d'Alumni



### Sara I. Karake,

Master en Nutrition et Physiologie Sportives, promo 2016

La formation que j'ai pu avoir grâce au Master en Nutrition et Physiologie Sportives m'a beaucoup aidée dans mon parcours professionnel et personnel. Ce Master m'a permis d'apprendre à gérer l'alimentation des sportifs, aussi bien professionnels qu'amateurs, afin d'optimiser les résultats de leurs programmes d'entraînement.

De plus, apprendre les mécanismes de la physiologie aide sûrement à mieux comprendre l'effet des aliments sur le corps humain, ce qui fournit un

avantage professionnel également lorsqu'on travaille avec la population générale.

Le Master, notamment à travers les différentes possibilités de stage qu'il offre, m'a aussi permis d'apprendre les détails des programmes sportifs, ce qui est sans doute un atout très important, sachant qu'aucun programme diététique ne donnera jamais les meilleurs résultats sans être combiné à une activité physique régulière.

Enfin, et surtout, j'ai eu la chance à travers ce Master d'être introduite au monde de la recherche, ce qui a été ma principale motivation pour continuer mon parcours académique en parallèle à ma carrière professionnelle.

J'en garde les meilleures souvenirs, et je serais toujours fière d'avoir choisi un Master qui m'a vraiment aidé à différents niveaux.



### Maya et Yara Mahfouz,

Master en Nutrition Humaine, promo 2014

Le parcours en Master Nutrition Humaine reflète bien autant de connaissances intellectuelles que d'expérience et de développement personnel ; un pas en avant vers la recherche et plein de place pour l'innovation, la persévérance et la réalisation personnelle. Cela est particulièrement assuré grâce à une combinaison d'un encadrement efficace et motivant ainsi que d'efforts personnels qui permettent d'affermir la personnalité et d'accumuler les compétences nécessaires. Toutes ces acquisitions s'avèrent essentielles en

ce temps-là, où l'esprit entrepreneurial constitue le moteur de tout avancement et de succès ultérieurement dans la vie.

☎ 01-421000

✉ fp@usj.edu.lb

🌐 usj.edu.lb

📘 Département de Nutrition -  
Université Saint-Joseph

🐦 USJLiban

📷 departement\_de\_nutrition\_usj

▶ USJ TV

📍 school/usjliban

Campus des sciences médicales, rue de Damas  
B.P. 11-5076 Riad El Solh, Beyrouth 1107 2180 - Liban

USJ 1875

Université Saint-Joseph de Beyrouth  
Faculté de pharmacie  
Département de nutrition

MASTER EN  
NUTRITION

Options :  
Nutrition humaine  
Nutrition &  
physiologies sportives

## ■ Présentation et objectif du master

L'objectif de ce master est de former de futurs cadres spécialistes en Nutrition Humaine ou Sportive par une approche intégrée et pluridisciplinaire abordant de multiples facettes de la Nutrition et de la Physiologie Sportive.

Ce master a l'avantage d'avoir une année de Tronc Commun à l'issue de laquelle l'étudiant a l'opportunité de choisir pour sa 2e année soit l'option Nutrition Humaine, soit l'option Nutrition et Physiologie Sportives.

Parmi les points forts de l'option Nutrition Humaine : le stage hospitalier est intégré dans le cursus; l'étudiant a la possibilité de faire un semestre d'échange avec UniLaSalle Beauvais en France (parcours ingénieur en alimentation et santé).

Parmi les points forts de l'option Nutrition et Physiologie Sportives : c'est un master unique, le seul en son genre au Liban ; un stage professionnel est inclus dans le cursus pour mettre en application les notions théoriques de la prise en charge nutritionnelle des personnes actives et sportives.

### Nom et contact du responsable académique

**Dr Nour Helou, PhD**

Tél : +961 421 000

Courriel : nour.helou@usj.edu.lb

## ■ Compétences

Chacune des 2 options de ce master comporte 120 crédits sur 4 semestres.

### Compétences acquises :

- Elaborer des recommandations et conseils diététiques et/ou sportifs sur mesure pour diverses populations cibles
- Concevoir et mener un projet de recherche dans le domaine de la nutrition et de la physiologie du sport
- Communiquer et afficher des connaissances scientifiques nutritionnelles et/ou sportives issues de la recherche
- Prendre en charge un individu en fonction du contexte physiologique ou pathologique (Option Nutrition Humaine)
- Appliquer la diététique thérapeutique en milieu hospitalier, privé ou communautaire (Option Nutrition Humaine)
- Maîtriser la biomécanique du mouvement et la physiologie sportive (Option Nutrition Sportive)
- Prendre en charge des sportifs à travers des diètes et des programmes d'entraînement/performance appropriés (Option Nutrition Sportive)

## ■ Eligibilité

Licence en nutrition & diététique, Doctorat d'exercice en pharmacie, Licence en sciences agronomiques, Diplôme d'ingénieur agricole, Licence en agriculture, Licence en sciences biologiques (biologie, biochimie, physiologie ...)



## ■ Les secteurs qui recrutent

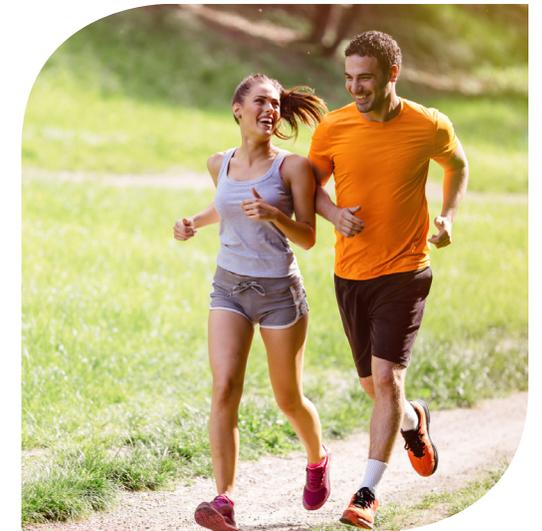
- 1 Services de diététique hospitaliers
- 2 Secteur public
- 3 Firmes marketing alimentaire
- 4 O.N.G.
- 5 Services pour réfugiés
- 6 Ecoles, collectivités
- 7 Catering
- 8 Clubs sportifs amateurs ou professionnels

## ■ Les métiers

- Diététique hospitalière
- Diététique pour sportifs
- Cabinet privé
- Gestion de services publics (ministères de la santé, des affaires sociales ...)
- Nutrition communautaire
- Gestion de services d'alimentation pour collectivités
- Conseil et audit sur entraînement sportif

## ■ Points forts

- **Approche multidisciplinaire**  
Fusion de sciences nutritionnelles, sportives et thérapies nutritionnelle et sportive
- **Intervenants étrangers**  
Élargissement des perspectives grâce aux expertises internationales, particulièrement en toxicologie
- **Recherche et épidémiologie**  
Axes de recherche en cours à l'échelle nationale depuis plus de 6 ans au profit des étudiants
- **Contact étroit avec le milieu professionnel**  
Stage professionnel et stage de recherche intégrés aux deux formations



## ■ Maladies chroniques au Liban

**40%** des libanais âgés entre 20 et 39 ans souffrent d'obésité (Nasreddine et co. 2012)

**12%** des libanais âgés de plus de 25 ans souffrent de Diabète et 30% souffrent d'hypertension artérielle (OMS, 2008)