

INTERVIEW AVEC LES MÉDIAS : ASSURER UNE PRESTATION PERCUTANTE

Les professionnels de santé sont régulièrement amenés à commenter de nouvelles études de recherche sur la nutrition ou de nouvelles tendances santé dans les médias. De prime abord, une interview peut sembler être un exercice intimidant. Cependant, avec quelques conseils en poche, en étant bien préparé et en maîtrisant les bonnes techniques, vous gagnerez en confiance au moment de partager votre expertise et des informations nutritionnelles dans les médias. Qu'il s'agisse d'interviews en direct ou d'avis d'expert, ce document présente votre rôle dans les médias, prodigue des conseils d'expert pour transmettre un message de façon efficace et fournit des techniques testées et approuvées pour vous préparer à une interview.



AMÉLIOREZ VOTRE PROFIL MÉDIATIQUE [SORTEZ DU LOT]

Si vous n'avez jamais rédigé un article santé ou si vous n'avez jamais eu de relation avec les médias, vous vous demandez peut-être comment améliorer votre profil et être repéré par les journalistes afin de devenir LE spécialiste à contacter pour une interview dans les médias.

1. Si ce n'est pas déjà le cas, inscrivez-vous sur les réseaux sociaux. Ils peuvent aider les journalistes et les entreprises à repérer le contenu que vous postez et vous avoir en tête lorsque l'avis d'un expert est requis. Consultez notre guide [Guide pratique pour publier des tweets, posts et vidéos de qualité \(et fondés sur des preuves !\)](#)
2. Saisissez la moindre opportunité d'améliorer votre profil public et de promouvoir votre expertise, que ce soit en intervenant lors d'événements ou en rédigeant des articles de blog ou des articles invités pour d'autres professionnels de santé.
3. Si vous êtes un diététicien ou un nutritionniste agréé, vous pouvez partager un avis d'expert au nom de votre association. Contactez-la pour en savoir plus !

LE RÔLE DE L'EXPERT EN NUTRITION

ASTUCES INTERVIEW

Les professionnels de santé peuvent partager des informations scientifiques spécialisées de façon fiable et objective. Le journaliste fait appel à votre expertise pour que vous présentiez les études de recherche en cours, commentiez une tendance ou une pathologie ou prodiguez des conseils pratiques sur ce qui est à encourager ou à bannir en termes d'alimentation. Le journaliste ne peut pas se permettre d'improviser sur ces domaines. Aussi, le moment « trucs et astuces » de l'interview est peut-être celui que les auditeurs ou lecteurs préfèrent, car il est particulièrement parlant. Racontez une anecdote pour partager ces conseils et astuces de la façon la plus percutante possible.



QUE RECHERCHENT LES JOURNALISTES ?

- Les extrêmes : ce qu'il y a de plus grand, de mieux, de meilleur.
- Des tendances et des nouvelles études de recherche.
- Des expériences humaines.
- Des avis d'expert.
- De l'immédiateté.

COMMENT LES JOURNALISTES SE PRÉPARENT-ILS ?

- Ils recherchent un angle d'attaque.
- Ils recherchent des informations vous concernant, sur Google, sur votre site Internet voire sur les réseaux sociaux.

PRÉPARATION : QUE DEMANDER AU JOURNALISTE EN AMONT DE L'INTERVIEW ?

- Les questions qu'il va poser
- Les thèmes qu'il souhaite aborder (si des questions précises ne vous sont pas fournies)
- La durée de l'interview
- Le format de l'interview : en direct, préenregistrée, sous forme de débat, en studio, au téléphone, sous forme de questions des auditeurs (radio)
- Quelle(s) autre(s) personne(s) seront interviewées ? Y aura-t-il une table ronde ?

DES MESSAGES AU CONTENU PERCUTANT

Afin de transmettre des messages efficaces lors d'une interview, gardez en tête ces différents points :

- Faites des déclarations qui ne sont pas génériques et que vous pouvez étayer avec des statistiques.**

Exemple : Lors d'une interview sur la consommation de fruits et légumes, vous pouvez citer des données issues de sondages sur la consommation d'une population donnée.

- Édulcorez votre récit avec des expériences humaines et des anecdotes** (réfléchissez à des anecdotes marquantes de votre vie)

- Oubliez l'arrogance. Soyez pragmatique et veillez à transmettre des informations de qualité**

- Apportez des informations qui mettent fin aux idées reçues**

- Expliquez les mises en garde et les incertitudes en matière de recherche de manière transparente**

Exemple 1 : « Nous ne connaissons pas toutes les implications de cette étude, mais cette découverte est très certainement une autre pièce du puzzle dans notre quête d'une meilleure compréhension de la pression artérielle ».

Exemple 2 : « Cette nouvelle étude¹ renforce nos connaissances sur les amandes et leur potentiel en termes de réduction des rides. Pour autant, il convient de noter que ces découvertes ne s'appliquent qu'aux femmes post-ménopausées pour le moment. Il est donc nécessaire de mener davantage de recherches dans ce domaine avant de tirer des conclusions concrètes ».

CONSEILS POUR UN MESSAGE FLUIDE ET BASÉ SUR DES PREUVES

Pour que votre message sorte du lot, vous pouvez recourir à ces techniques le transmettre d'une manière facile à digérer :

- Préparez-vous à adapter la durée de vos réponses.**

Visez 20 secondes pour des réponses courtes et 40 secondes pour des réponses plus approfondies. Veillez à ne pas donner l'impression de vous précipiter.

- Entraînez-vous à répondre et enregistrez-vous :**

Visionner et écouter vos réponses peut vous permettre d'identifier les points à améliorer.

- Contournez-vous la question ? Essayez de coucher votre réponse sur le papier et de supprimer des termes. Cette technique peut vous aider à trouver la manière la plus concise de décrire un fait.
- Parlez-vous plus rapidement que d'habitude ? Si vous avez tendance à parler trop vite, essayez de répondre plus lentement (presque trop lentement) et écoutez-vous de nouveau.
- Oubliez-vous de marquer des pauses ? Si vous constatez que vous ne prenez pas le temps de respirer ou employez trop de mots de remplissage, tels que « comme » ou « euh », essayez de marquer des pauses naturelles pour respirer et ralentir. La fin d'une phrase indique une pause : marquez-la.

- La règle de trois :**

Fractionnez votre message en trois parties. C'est ce que les auditeurs écoutent et cela vous permet de structurer votre discours.

CONSEILS POUR UN MESSAGE FLUIDE ET BASÉ SUR DES PREUVES

Ne vous souciez pas des oublis

Vous seul savez ce que vous avez pu oublier de dire.

Orientez votre discours vers des messages pratiques.

Prenez une découverte récente ou complexe et exploitez-la pour recommander certains aliments et la quantité à consommer.

Exemple : « Cette nouvelle étude menée à Harvard explique en quoi consommer des fruits à coque plusieurs fois par semaine permet d'éviter de prendre du poids à long terme. En bref, cela signifie que les personnes qui mangent des fruits à coque, comme des amandes, prendront moins de poids avec l'âge (embonpoint lié à l'âge) par rapport aux personnes n'en consommant pas. En pratique, vous pouvez intégrer une portion d'amandes, soit une poignée ou environ 23 amandes, à votre régime alimentaire hebdomadaire, que ce soit en tant qu'en-cas matinal ou parsemées dans une salade verte pour une note de croquant et un apport en nutriments ».

Ne vous enlisez pas dans des questions controversées

Les journalistes ont tendance à vouloir vous tester sur des sujets controversés ou polémiques. Ne vous sentez pas obligé de répondre aux questions pour lesquelles vous n'êtes pas qualifié ou dont le sujet ne vous intéresse pas. Ne répétez pas la question du journaliste et orientez-le vers vos faits ou observations.

Exemple : « Même si vous abordez une perspective intéressante, je suis là aujourd'hui, en tant que diététicien agréé et qualifié, pour parler de nutrition. Et ce que nous savons... [enchaînez avec la suite] ».

Prenez votre temps lorsque cela est nécessaire.

Commencez par ce que vous savez de façon générale, puis attaquez-vous aux points plus difficiles.

Ne vous sentez pas obligé de combler les blancs lorsque le journaliste vous pose une question.

Dites ce que vous aviez prévu de dire, et c'est tout. C'est au journaliste de poser la prochaine question. À continuer de parler, vous risquez de vous attirer des ennuis si vous dites quelque chose que vous ne vouliez pas ou en dehors de votre domaine de compétence. Le journalisme « gotcha » est une méthode de journaliste classique pour prendre quelqu'un en défaut.

Recourez à la fameuse phrase « Si vous deviez retenir une seule chose à ce sujet, ce serait... ».

Elle indique au lecteur ou à l'auditeur qu'il doit être attentif à une information importante que vous souhaitez transmettre.



BRIDGING TECHNIQUES

The reporter may have their own agenda for the interview and want a splashier or attention-grabbing headline. Online media success is often judged by how many people click on a story to read. With this in mind, you need to make your point clear even if you don't get asked the question you want to answer. You can bridge to the response you want to give.

VOICI UN EXEMPLE D'INTERVIEW :

Journaliste : *Nous entendons beaucoup de choses sur les amandes ces derniers temps, et notamment qu'elles sont bonnes pour le cœur. Ne sont-elles pas pleines de graisses ?*

Expert en nutrition : *Oui, elles contiennent des graisses, mais de bonnes graisses, celles que l'on appelle les « graisses non saturées ».*

Journaliste : *Mais qui dit graisses dit calories, n'est-ce pas ? Ne sommes-nous pas supposés faire attention à notre poids pour que notre cœur soit en bonne santé ?*

Expert en nutrition : *Nous pouvons entreprendre beaucoup de choses pour protéger notre cœur, comme pratiquer une activité physique, arrêter de fumer ou manger équilibré, ce qui suppose d'intégrer des graisses non saturées saines, que l'on trouve dans l'huile d'olive, les fruits à coque, comme les amandes, et les avocats. Selon les études menées, les amandes n'apportent pas autant de calories que ce que nous pensions, car notre corps n'absorbe pas toutes les graisses qu'elles contiennent.*

Journaliste : *Comment pouvons-nous être certains que les études sont fiables ? Une nouvelle étude est publiée chaque jour et on apprend aujourd'hui que le beurre est bon pour la santé.*

Expert en nutrition : *Les études de recherche sur la nutrition sont toutes examinées attentivement et les professionnels de santé sont parfaitement formés pour interpréter les résultats de façon fiable et transmettre des messages nutritionnels utiles. **Mais ce que je veux que les gens comprennent aujourd'hui**, c'est qu'adopter une alimentation saine et équilibrée riche en fruits, légumes, graisses saines et fibres fera toute la différence.*

RÉFÉRENCES

1. Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytotherapy Research*. 2019;1-6. <https://doi.org/10.1002/ptr.6495>
2. Novotny JA, Gebauer SK, Baer DJ. Discrepancy between the Atwater factor predicted and empirically measured energy values of almonds in human diets. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2012;96(2):296-301