

## Bien dans son corps, bien sûr Pratiks.com !

Toutes les astuces santé et psycho pour être bien dans sa tête et dans son corps sont sur Pratiks.com !

**Comment avoir des conseils de santé et de psychologie gratuits et à toute heure ? Consultez Pratiks.com !**

La santé est essentielle dans notre quotidien ! Pratiks.com l'a bien compris. En tant qu'encyclopédie gratuite de la vie quotidienne, le premier site communautaire français de conseils sous forme de vidéos, propose des solutions à toutes les questions de santé. Depuis les conseils de professionnels jusqu'aux astuces d'amateurs éclairés, en passant par les trucs de grand-mères, toutes les réponses à nos questions santé sont sur la chaîne Santé-Psycho de Pratiks.com !

Pratiks.com a réuni les conseils de divers professionnels de la santé, tels que psychologues, médecins généralistes, psychothérapeutes, hypnothérapeutes, sexologues, dentistes ... et autres spécialistes du sommeil, du stress, de l'obésité, de l'enfant, ... **pour que chacun ait un accès à des réponses sur la santé à tout moment !**



Pour un bien-être au quotidien, Pratik.com révèle quelques trucs utiles pour comprendre mieux l'humain et contrôler ses travers : En savoir plus sur la psychologie freudienne ; Stress et comportements alimentaires ; Phobies : origines et solutions ; Faut-il gifler ou donner la fessée à un enfant ? ; Le conflit

conjugal : origines et solutions par le sexologue Xavier Boquet ; Mythomanie : origines et solutions ; Harceleurs, manipulateurs, comment les repérer ?... Autant de clefs dans des domaines différents de la psychologie qui permettront à chacun de **décrypter les mystères de la psychologie humaine pour un quotidien plus facile.**

**Des professionnels de la santé partagent leurs expertises**, non seulement via de nombreux **conseils et démonstrations en vidéo** tels que : Comment lutter contre la mauvaise haleine ? Comment boire de l'alcool en limitant l'alcoolémie ? Sommeil et vigilance au volant. Comment bien se brosser les dents ? L'hygiène des mains. Comment faire de la réflexologie plantaire ? ... Mais aussi via de **véritables cours vidéos** sur des maladies plus poussées comme l'hyperactivité, la dépression, l'insomnie, la dyspareunie ou encore la narcolepsie. Pour en connaître la définition, les symptômes et les solutions, consultez Pratik.com !

Certaines vidéos proposent même **des solutions thérapeutiques gratuites disponibles à toute heure !** C'est le cas des **séances d'hypnose en ligne** du psychothérapeute-hypnothérapeute, Benjamin Lubszynski qui présente entre autre, une séance d'initiation à l'autohypnose, ou une séance d'hypnose contre le stress. Ces vidéos, les plus longues du site (jusqu'à 25 minutes pour une séance complète) sont absolument remarquables et démystifient enfin l'hypnose.



**Vous souhaitez arrêter de fumer ?** Pratik ne vous donnera pas de solution miracle mais vous guide pour choisir la solution la plus adaptée... Psychologue, psychiatre, psychothérapeute, généraliste, coach, conseiller, etc... Pratik.com vous donne les clés pour ne plus se perdre dans la jungle des spécialisations et réussir à consulter le bon praticien pour la bonne pathologie. **Consultez Pratik.com pour savoir qui consulter !**

D'autre part, Pratik.com en tant que catalogue encyclopédique de la vie quotidienne, réunit aussi naturellement **tous les trucs et astuces les plus indispensables** au niveau de la santé : Quelle est la vraie solution contre le hoquet ? Comment bien se laver les dents ? mais aussi **Quel est le bon sens des suppositoires** ? Cette vidéo est sans doute celle qui détruit l'idée reçue la plus répandue dans notre pays ! *« Aussi incroyable que cela puisse paraître, depuis plusieurs générations maintenant, la majorité des français enfilent le suppositoire à l'envers avec tous les inconvénients que cela entraîne... Avant de juger les autres, vérifiez vous-même que vous connaissez bien le sens des suppositoires, vous pourriez être surpris... »*, commente Gaël Pollès, co-fondateur du site Pratik.com.

## Pour une santé à toute épreuve, ayez le réflexe Pratik !

« Nos sociétés modernes sont encore pleines de tabous sur la santé et tout ce qui touche à la psychologie. Avec Pratik vous trouverez des réponses claires et décomplexées sur tous les sujets, afin de vous permettre de vous faire un avis personnel. Il est quand même incroyable d'imaginer que l'immense majorité des français souffrent de problèmes sexuels faciles à soigner parce que personne n'ose parler de ces tabous ! Pratik.com est au service de la vie et de notre quotidien. » souligne Gaël Pollès, co-fondateur du site Pratik.com.



Pratik.com se présente sous la forme d'une encyclopédie communautaire qui réunit sous 17 chaînes thématiques plus de mille démonstrations vidéo réalisées par l'équipe Pratik ou postées directement par les internautes. Et pour les problèmes auxquels il n'y aurait pas encore de réponse en image, le forum de Pratik permet non seulement de faire part de ses commentaires, mais aussi de poser une nouvelle question, de proposer de nouveaux défis au génie humain !

**Vous souhaitez une visite guidée de Pratik.com ? Suivez le guide :**

[http://www.pratik.com/Video/Voir/Media/visite\\_guidee\\_de\\_pratik\\_4312-136/index.html](http://www.pratik.com/Video/Voir/Media/visite_guidee_de_pratik_4312-136/index.html)

Et pour tous ceux qui se sentent conquis par l'esprit Pratik, un blog, [www.lespritpratik.com](http://www.lespritpratik.com) vient compléter le site. Les internautes y trouveront toute l'actualité, parfois même en avant-première, mais aussi l'histoire et la revue de presse de Pratik.

### A propos de Pratik.com

Pratik.com se positionne comme le premier site communautaire français de solutions en vidéo, dédié à chaque instant de la vie quotidienne. Basée à Paris, Pratik est une jeune société française créée en 2008 par Gaël Pollès, animateur et journaliste télé, et Jean-Paul O'Meny, Responsable du Groupe Iris. Lancé le 1<sup>er</sup> janvier 2009, le site Pratik.com réunit déjà plus de mille vidéos conseils, réalisées par l'équipe de Pratik ou bien postées directement par les internautes, et plus de 1300 membres.

[www.pratik.com](http://www.pratik.com)

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter notre service presse.

### Contact presse



OXYGEN  
Maëlle Garrido / Pauline Moreau  
01 41 11 37 85  
[maelle@oxygen-rp.com](mailto:maelle@oxygen-rp.com)