

**MEELOPER VAN DE MAAND:**

PATRICK DEMOUCELLE (52)

BEROEP: CONSULTANT**LOOPPARCOURS:** PARK VAN TERVUREN**WAAROM:** HEEFT AL 12 JAAR PARKINSON EN LOOPT OP 28 MEI 20 KM DOOR BRUSSEL**DE MEELOPER**

Langgerekt en spannend, weinig om het lijf, lekker los of kort van stof: als looper heb je weinig te verbergen. Deze keer trekt Bram Van de Velde in *De meeloper* met een lezer naar zijn favoriete loopplek. Onderweg vuurt hij allerlei vragen af en schetst hij een mooi portret van deze recreatieve looper.

“IK VECHT DAGELIJKS TEGEN MIJN EIGEN LICHAAM”

TEKST: BRAM VAN DE VELDE
FOTO'S: GREGORY VAN GANSEN

Waarom bracht je me naar het Park van Tervuren voor deze training?
PATRICK DEMOUCELLE: “Ik ben een kind van het Zoniënwood en het park van Tervuren ligt net naast dat bos. Mijn hele leven draait rond dit stukje groen. Letterlijk. Mijn ouders wonen in Genval en mijn vrouw en ik trouwden in Terhulpen. We woonden lang in Bosvoorde en zitten nu in Kraainem. Mijn roots liggen hier. Het is mijn tweede thuis en ik kom hier het hele jaar door. Tussen deze bomen trek ik mij terug als het wat moeilijker gaat, want dit park doet me ademen en geeft me energie. Dit stukje van het domein is ook rustiger. De meeste mensen wandelen, lopen of fietsen aan de zijde van de

grote vijvers en het Afrikamuseum. Bovendien is het hier vlak en is de lus rond de twee kleine vijvers exact twee kilometer. Ideaal om te trainen.”

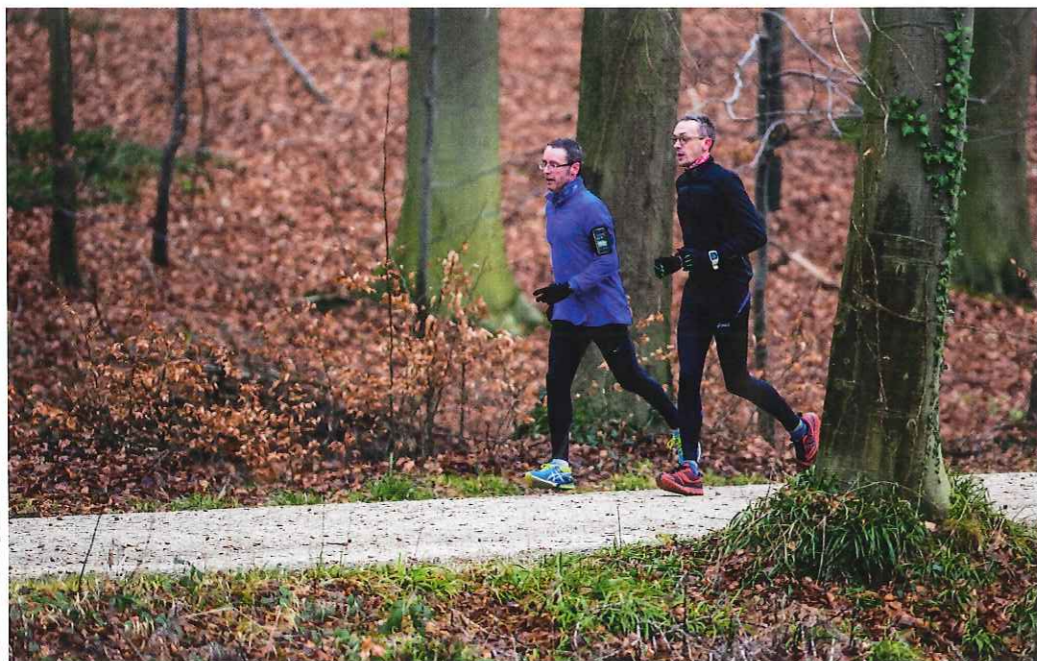
Wanneer ontdekte je de loopsport?
“Toen ik jong was, deed ik weleens mee aan enkele kleine joggings. Maar ik liep nooit een wedstrijd. Ik begon pas echt te lopen toen ik vijfenveertig jaar was en al vijf jaar parkinson had. Ik kreeg de ziekte als cadeautje voor mijn veertigste verjaardag. Alle literatuur over parkinson zegt: bewegen is goed. Als je je lichaam traint, hou je maximale controle en stel je de verlamming uit. En dus besloot ik te gaan lopen. Ik pakte het serieuzer aan dan in mijn jeugdijaren.

Er kwam een eerste wedstrijdje, een tweede, ... En daarna meteen de 20 km door Brussel.”

En dat terwijl jouw hele lichaam schreeuwt om niet te bewegen.
“Dat klopt. Mijn lichaam laat beweging niet toe. Ik moet dagelijks tegen mijn eigen lijf vechten. De pijn zit overal. Dat is het moeilijkste. Mijn lichaam heeft de neiging om niks meer te willen doen, behalve gewoon blijven zitten en de verlamming laten intreden. Het gekke is dat lopen soms gemakkelijker gaat dan wandelen. Om te wandelen moet ik een stok gebruiken. Lopen gaat – eens ik vertrokken ben – bijna vanzelf. Dat heeft alles te maken met het ▶



“TUSSEN DEZE BOMEN TREK IK MIJ TERUG ALS HET WAT MOEILIJKER GAAT, WANT DIT PARK DOET ME ADEMEN EN GEEFT ME ENERGIE”



onderbewustzijn. Ik heb meer moeite met onbewuste, simpele handelingen. Anderzijds kan ik dansend de trap op lopen, omdat mijn brein zich dan in een bewuste modus schakelt.”

Welke herinneringen koester je aan je loopdebuut?

“Mijn eerste loopwedstrijd was een kleinschalig evenement in Nandrin, bij Luik. Het was op een school en dus waren er overal kinderen. In het begin had ik moeite om mijn motor aan de praat te krijgen. Ik beefde een beetje, waardoor de mensen me aanstaarden. Maar toen zag iedereen het T-shirt met het opschrift ‘Run for Parkinson’. Ik kreeg veel steun. Mensen glimlachten en riepen ‘bravo’. Na vijf kilometer was ik stikkapot. En toch was het schitterend. Enkele maanden later liep ik mijn eerste 20 kilometer door Brussel.”

Dit jaar loop je die wedstrijd voor de derde keer onder de vlag van Run for Parkinson. Wat doet die vereniging precies?

“Run for Parkinson is een onderdeel van onze eigen stichting: de Demoucelle Parkinson Charity. De 20 kilometer door Brussel is onze

belangrijkste activiteit om fondsen te werven. Met onze stichting verzamelen we jaarlijks tussen de 100.000 en de 150.000 euro. Daarvan gebruiken we vijf procent om de onkosten te dekken. Met de overige 95 procent steunen we, in samenwerking met de Michael J. Fox Foundation, Europese onderzoekscentra waarvan wij geloven dat zij het dichtst bij een oplossing voor de ziekte staan.”

Hoe groot is je hoop om ooit te genezen?

“Voor het einde van dit decennium



zou er een geneesmiddel komen. Maar ondertussen is het 2017 en geloof ik niet dat de oplossing er tegen 2020 komt. Ik reken op 2025. Er zitten trouwens 40.000 Belgen in dezelfde situatie als ik. Maar parkinson is een ziekte die vooral ouderen treft en daardoor hoor je er niet zo veel over.”

Als bewegen zo moeilijk is: waarom wil je dan toch per se die 20 kilometer door Brussel lopen? Vijf kilometer is al een fantastische prestatie voor een parkinsonpatiënt. “Ik hou van de leuke ‘*There is nothing more rewarding than a person saying it is impossible, being interrupted by another person saying I did it*’. Vrij vertaald: de waardevolste reactie op iemand die zegt dat iets onmogelijk is, komt van een andere die zegt: ‘Ik heb dat al gedaan.’ Ik wilde die *iemand anders* zijn. Ondanks alles.”

We hebben nu drie kilometer gelopen. Hoe voel je je?

“Best goed. De derde en vierde kilometer zijn doorgaans de gemakkelijkste. Tijdens de eerste kilometers moet ik nog opwarmen en wat roest uit mijn lichaam schudden.”

VOL MELKZUUR

Hoe train jij? Alleen gaan lopen is voor jou geen optie.

“In de week loop ik altijd met mijn vrouw Anne-Marie. Op zondag lopen we met een groepje, begeleid door een coach. In het begin van het jaar zijn we altijd met zo’n zeven personen.



“DE PRIJS DIE IK BETAAL OM TE INSPIREREN, IS BUITEN PROPORITIE”

Maar zodra de 20 kilometer door Brussel nadert, groeit de groep aan tot dertig man. En we lopen iedere zondag op een ander parcours. In het Zoniënwoud, het park van Tervuren of het Terkamerenbos.”

Gebruik je loopapps?

(knikt) “Ik gebruik consequent de app *Runmeter*. Die geeft me alle nodige parameters om mijn training te evalueren. Snelheid, hartslag, afstand, ... Mijn gsm steekt in een zakje aan mijn arm en tijdens mijn *run* hoor ik de instructies van de app, die zegt of ik sneller dan wel trager moet lopen. En de app geeft ook een cumulatief overzicht van de inspanningen over een periode van enkele weken of maanden.”

En binnenkort komen er in dat overzicht weer 20 kilometer bij, dankzij de 20 kilometer door Brussel. Schets eens hoe die wedstrijd voor jou eruitziet? “Voor de gemiddelde loper is de Tervurenlaan na 17 kilometer het meest gevreesde moment. Maar op dat moment ben ik al vijf kilometer aan het sukkelen. Na

een tiental kilometer komen de krampen onverbiddelijk opzetten. Mijn lichaam is heel onstabiel. Ik beweeg als ik niet wil bewegen en ben verlamd als ik wil bewegen. Mijn spieren zitten altijd vol melkzuur. Na tien kilometer moet ik dus afwisselend stappen en stretchen. Daarna loop ik opnieuw een eindje en krijg ik weer krampen. Vanaf de tiende kilometer duw ik door op wilskracht. Dan zit ik ook door mijn dopamine heen. Maar na een tijd is die medicatie uitgewerkt en treedt de verlamming in. En dan heb ik nog een halve wedstrijd voor de boeg.”

De dag nadien ben je een wrak, toch? (schudt het hoofd) “Je zou denken dat ik mijn zetel niet meer uit kan, maar dat valt goed mee. Ik ben het zo gewoon om pijn te hebben, dat ik dat extra beetje pijn er ook bijneem.”

Je sprak al over dopamine. Wat doet dat juist met jou?

“Het laat me gemakkelijker bewegen. Dopamine is een neurotransmitter die de hersenen van parkinsonpatiënten niet meer aanmaken. Het is een enzym dat

de hersenen toelaat het lichaam te coördineren. Ik neem dopamine in de vorm van medicatie. Mijn neuroloog raadt mij vier pilletjes per dag aan. Ik zit gemiddeld aan acht. Op de dag van de 20 kilometer door Brussel zijn het er zelfs negen of tien. Mijn neuroloog gedooft het. (wijst naar beneden) Kijk, mijn linkervoet begint te slepen. Dat betekent dat de dopamine uitgewerkt raakt. We hebben nu vier kilometer gelopen.”

RELATIVEREN

Als we even de dagelijkse beperkingen van je ziekte buiten beschouwing laten, wat is dan het grootste verschil tussen de Patrick met en die zonder parkinson? “Zonder parkinson was ik gelukkig, maar een beetje arrogant. Ik was naïef. Ik zat in mijn droomwereld, in mijn *ratrace*. Ik werkte als consultant in de wereld van het scherpst van de snee. Fusies en overnames waren dagelijkse kost. Ik werkte hard en dacht dat ik onkwetsbaar was. De Patrick van nu is erg kwetsbaar. Mijn ziekte maakte me meer bescheiden. Ik heb een pak meer relativeringsvermogen dan vroeger. Veel mensen die me al lang kennen geven toe dat ze mij liever hebben zoals ik nu ben.”

Door je ziekte heb je jezelf opnieuw uitgevonden. Je bent nog altijd consultant, maar op een andere manier. En jij inspireert mensen.

“Vroeger gaf ik keihard advies aan ambitieuze zakenmensen. Mijn doel was de bedrijfswinst te maximaliseren. Nu geef ik zacht advies aan iedereen om steviger in de schoenen te staan. Ik wil mensen serener met elkaar doen omgaan. Dat is zoveel mooier. Maar maak je geen illusies: de prijs die ik betaal om te inspireren, is buiten proportie.” ■

Wil jij meelopen met een van onze journalisten? Laat ons via redactie@running.be weten waar en waarom. Misschien staat er binnenkort iemand van running.be voor je deur.