

« Je préfère transformer les obstacles en défis »

Un triathlon indoor, c'est le challenge que s'est fixé Patrick Demoucelle, qui souffre de Parkinson depuis de nombreuses années. Le sport est recommandé aux parkinsoniens, notamment pour produire la dopamine qui leur manque.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Il ne contrôle plus ses mouvements, mais bien sa volonté. Avec ce slogan, Patrick Demoucelle, atteint de la maladie de Parkinson depuis 18 ans, fait siennes les valeurs olympiques chères au baron de Coubertin : « L'important, dans la vie, ce n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu. » Toujours plus loin, plus haut, plus fort, c'est d'ailleurs la devise de ce Bruxellois de 58 ans. Après avoir couru plusieurs fois les 20 km de Bruxelles, pédalé en tandem une partie des 1.200 km qui séparent Bruxelles de Gordes, le sportif, qui collectionne les médailles et les exploits, s'est lancé un nouveau défi : faire un triathlon... depuis son garage à Kraainem.

Ce vendredi, à 17h, Patrick Demoucelle roulera bien à vélo les 40 km traditionnels de cette discipline olympique, mais sur un vélo stationnaire ; il courra bien les 10 km finaux, mais sur un cross-trainer elliptique ; et il ne nagera pas les 1.500 premiers mètres, mais il les affrontera en ramant, sur aviron d'intérieur. Soutenu et encouragé par le Comité olympique belge, le quinquagénaire s'est vu remettre mercredi trois tee-shirts officiels Team Belgium, un rouge, un jaune et un noir, qu'il revêtira pour chaque épreuve.

Comme tous les athlètes, l'ancien cadre de l'entreprise de conseil Bain&Company ressent de la nervosité et de l'excitation à quelques heures de son exploit. Et pour cause : il s'y prépare depuis un an, coaché par Jean Cornet, proche ami et athlète averti. Mais surtout, les symptômes de sa maladie étant aussi fluctuants qu'imprévisibles, l'homme qui doit prendre jusqu'à 13 médicaments par jour (dont sept doses de dopamine) affronte plusieurs inconnues : « J'espère pouvoir faire ce triathlon en moins de deux

heures, mais ça risque d'excéder la durée d'action de la dopamine artificielle qui est de 1h45 environ... Parfois, la dose n'agit pas, ça dépend aussi de la manière dont mon estomac est chargé de nourriture ou pas. C'est totalement imprévisible. Mais je préfère transformer les obstacles en défis ! »

Le sport comme thérapie pour l'esprit comme pour le corps
Ce « DO-IT ! » (pour distance olympique indoor triathlon) est une initiative de la Demoucelle Parkinson Charity, la fondation de Patrick et de son épouse, qui soutient la recherche scientifique pour qu'un remède soit enfin trouvé. Le triathlète d'intérieur entend le faire non seulement pour « inspirer toutes celles et tous ceux qui sont atteint(e)s de Parkinson », mais aussi « tout le monde, en réalité ».

On le sait, la pratique sportive est la clé d'une vie en bonne santé, libérant des hormones (endorphine, dopamine ou adrénaline) dont les bienfaits sont multiples pour l'organisme, le moral et le sommeil.

C'est encore plus vrai pour les parkinsoniens, explique le neurologue Gianni Franco, président de l'association Parkinson francophone et germanophone belge (APK) : « Cette maladie neurodégénérative s'installe sournoisement, sur dix à quinze ans. Elle est liée à une perte excessive de neurones qui produisent surtout de la dopamine, un neurotransmetteur utile à la bonne ef-



Quelque 1.500 mètres en rameur plutôt qu'à la nage : l'une des épreuves du challenge olympique que s'est fixé Patrick dans son garage.

© HATIM KAGHAT.

ficacité du mouvement. Le sport, comme les arts, produit de la dopamine. Ces activités non seulement valorisent la personne, mais agissent aussi à un niveau neurologique : elles augmentent les interconnexions neuronales (les synapses) et la capacité qu'a le cerveau à faire face aux problèmes, tout en réduisant l'oxydation. »

Pour le président de l'APK, qui sera présent vendredi dans le garage de Patrick Demoucelle pour le soutenir, comme d'autres personnes impliquées dans la lutte contre la maladie, amis et proches, les défis que le quinquagénaire se lance sont « particulièrement extraordinaires, comme le sont ceux d'Olivier Deharynck, également atteint de Parkinson, qui est récemment venu à bout du triathlon de Copenhague ».

Des modèles qui montrent la voie, estime le neurologue : « Ce sont des héros des temps modernes, dont on peut s'inspirer. Le sport est une arme qu'on peut tous et toutes utiliser. Quand on repousse un peu ses limites, on enrichit les interconnexions neuronales, ce qui constitue un traitement non médicamenteux précieux pour les parkinsoniens. On leur conseille généralement une activité sportive régulière et soutenue, au moins 45 minutes trois fois par semaine, en plus de la kiné qui s'avère très utile. C'est la raison pour laquelle nous avons créé Park'In Move, sous le parrainage de Jean-Michel Saive, pongiste belge internationalement connu, qui va induire l'insertion par le sport des personnes atteintes de Parkinson dans chaque province francophone et germanophone belge. »

Patrick, lui, résume l'enjeu de sa potentielle victoire : « Rien n'est plus gratifiant que d'entendre quelqu'un dire "C'est impossible" se faire interrompre par quelqu'un qui dit "Je l'ai fait !" »



Venez déguster les nouveaux cafés Nespresso et remportez des séances dans un club de sport

Les 15, 22 et 28 avril prochains, So Soir vous invite dans les boutiques Nespresso de Bruxelles Louise, Liège et Anvers : Venez découvrir les deux nouveaux cafés fonctionnels Nespresso de la gamme COFFEE+.

Des cafés fonctionnels, agrémentés d'ingrédients qui offrent à vos matins le réveil idéal.

Ainsi, ces nouveaux blends conçus pour les machines Vertuo : Melozio Go et Stormio Go, sont désormais enrichis 20 % de caféine supplémentaire.

Le petit plus ? Au cours de ces trois journées, vous pourrez aussi tenter de remporter des séances dans un club de sport offertes par Nespresso, de quoi vous rebooster pour l'été.

Comment participer ?

Rendez-vous donc les 15, 22 et 28 avril prochains entre 10 h et 18 h 30.

Trois adresses au choix :

- ! Boutique Nespresso Louise (Bruxelles), 13 avenue Louise à 1000 Bruxelles (15-22/04)
- ! Boutique Nespresso de Liège, 12 Place de la Cathédrale à 4000 Liège (15-22/04)
- ! Boutique Nespresso à Anvers, Meir 109/111, à 2000 Anvers (15-28/04)

www.nespresso.com

Informations supplémentaires sur Sosoir.lesoir.be/sofriend

NESPRESSO × SO SOIR

De plus en plus de personnes jeunes diagnostiquées

En Belgique, quelque 40.000 à 50.000 personnes sont diagnostiquées de la maladie de Parkinson, qui atteint de plus en plus de jeunes de moins de 40 ans. Les prévisions évoquent une augmentation de leur nombre, les faisant passer de quelque 6 millions en Europe actuellement aux environs de 17 millions en 2040, vraisemblablement en grande partie par l'impact des facteurs environnementaux et grâce aussi à des techniques diagnostiques de plus en plus précocement efficaces. Le 11 avril, date anniversaire de la naissance de James Parkinson, qui a

décrit la maladie, est devenue, depuis 1997, la Journée mondiale du Parkinson. A l'occasion de son 25^e anniversaire, l'Association Parkinson francophone et germanophone belge (APK), célébrera ce 15 avril cette journée mondiale au sein de l'espace culturel de Namur, le Delta. Elle sera consacrée aux interventions non médicamenteuses comme le sport ou les activités artistiques, afin de promouvoir une meilleure qualité de vie tout en favorisant le bien-être et l'autonomie des personnes présentant une maladie de Parkinson et leur entourage. A.-S.L.