

Zwaarlijvige zakenman lanceert obesitas-zelfhulpgroep

"Ik weeg al 132 pakjes boter minder"

BRUSSEL - Jean-Paul Allonsius, een 44-jarige zakenman met een bedrijf in Londerzeel, lanceerde dinsdag de patiëntenvereniging 'Bold' om zwaarlijvige medemensen te helpen hun ziekte te overwinnen. "Ik ben het levende bewijs dat je op eigen kracht veel kan bereiken, want van mijn 185 kilo ben ik er al 40 kwijtgespeeld."

Jean-Paul Allonsius is pas begonnen verdikken vanaf zijn 22ste. "Als jongeman was ik atletisch gebouwd en sportief", vertelt hij. "Maar dat veranderde zonder dat ik er zelf erg in had. Omdat ik meer ging eten en minder ging bewegen, kwam er kilo na kilo bij. Maar ik maakte me daar geen zorgen over, want ik was een levensgenieter en werkte bovendien in de voedingssector. Beroepshalve moest ik veel proeven, naar feesten en recepties gaan."

"Op de duur zat ik aan 185 kilo, terwijl ik maar 1,87 meter lang ben. Twee jaar geleden begon ik me af te vragen of dat zo kon doorgaan. Fietsen ging natuurlijk niet meer, ik kon haast geen trappen op, in het vliegtuig moest ik twee stoelen hebben. Obesitas is geen probleem van voedsel op zich, maar van reageren op een toestand. Zo was het eerste wat ik deed als ik 's avonds thuis kwam de ijskast opendoen. Pas nadien ging ik mijn huisgenoten groeten."

Twee jaar geleden leerde Jean-Paul Allonsius een arts kennen die hem op het goede spoor zette.

"Hij maakte me duidelijk dat obesitas een ziekte is, officieel erkend door de Wereldgezondheidsorgani-

satie in 1992. Hij stelde me de strijd ertegen voor als een sportieve uitdaging: hij zou de trainer zijn, ik de sportman. Het was een programma van voeding, lichaamsbeweging en motivatie, maar zonder me te forceren."

"Ik voel me stukken beter"

"En het werkt. In twee jaar tijd ben ik 40 kilo afgevallen, dat betekent 132 pakjes boter. Mijn buikomtrek is met 35 centimeter verminderd.

Hoewel ik nog 140 kilogram weeg, voel ik me al stukken beter. Aan een chirurgische ingreep - maagring of maagverkleining - heb ik nooit gedacht. Ik ken te veel mensen uit de horeca die na zo'n operatie zijn gaan sukkelen. Van chirurgie alles verwachten is een gevaarlijke trend vandaag. Ook medicatie heb ik nooit genomen."

Met zijn zelfhulpgroep 'Bold' wil de stichter voorzitter ervaringen en inzichten uitwisselen en lotgenoten een hart onder de riem steken, medisch begeleid door de specialisten van het Belgisch Obesitas Forum.

"Waarom ik dat doe? Ik heb geluk gehad in mijn leven en wil daar iets van meedelen. We willen obesitas als ziekte laten erkennen en aan de patiënten laten voelen dat ze in zichzelf mogelijkheden hebben om te slagen. Ik ben zelf het levend bewijs dat het kan. De 140 kilo die ik nu weeg is voor mij geen einddoel, maar ik pin me niet vast op een ideaal gewicht. Ik maak er geen obsessie van. Maar bij elke kilo minder ben ik sterker."

Jos VRANCKX

■ www.boldnet.be

Jean-Paul Allonsius, stichter-voorzitter van de eerste Belgische obesitas-patiëntenvereniging.
"Ik pin me niet vast op een bepaald gewicht."
Foto: Joris HEREGODS

