

Kochen ist eine Herausforderung – ganz besonders für Menschen mit rheumatoider Arthritis. An der Koch-Olympiade 2011 lösten die Teams ihre Aufgabe mit Bravour – dank Improvisationsgabe, Erfahrung, Teamgeist und Humor.

Jürg Lendenmann

# Koch-Olympiade

## Spass am Kochen trotz Schmerzen

Bilder: Jürg Lendenmann



Strahlendes Trio (v.l.): Valérie Krafft, Geschäftsführerin Schweizer Rheumaliga, mit den Gewinnerinnen des Goldenen Löffels: Lilly Rapp und Gretel Hägele.



Jury-Prominenz: TV-Köchin Meta Hildebrand (oben). Alltagshilfen erleichtern RA-Erkrankten das Kochen.

Die Stimmung im 300 Jahre alten Gewölbekeller des Hauses zum Kiel in Zürich ist ausgezeichnet. Soeben hat der Postenlauf der zweiten Koch-Olympiade begonnen. Es gilt für drei Zweier-teams, verschiedene Speisen nach Rezept zuzubereiten: Tomatenbruschette, gefüllte Champignons und frischen Fruchtsalat. Pro Posten haben die Teams 20 Minuten Zeit. Die Aufgabe stellt für alle Teammitglieder eine grosse Herausforderung dar, denn sie alle leiden seit vielen Jahren an rheumatoider Arthritis (s. Kasten).

### Kochkunst, Improvisation und Teamarbeit

Die Gelenksdeformationen der Teilnehmerinnen sind teilweise sehr weit fortgeschritten, manche Gelenke mussten operiert – ersetzt werden. Das Schälen, Schneiden, Raffeln und Dekorieren stellt daher für die RA-Patientinnen eine ganz besondere Herausforderung dar. Bei der Koch-Olympiade – einem Gemeinschaftsprojekt der Rheumaliga Schweiz, der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung und der im Gesundheitswesen tätigen Abbott AG – werden aus diesem

Grund nicht nur die Gourmet-Kochkünste und die Präsentation, sondern auch die Finger- und Handfertigkeiten, die Kreativität und Innovation sowie Teamarbeit bewertet.

Alle Jury-Mitglieder – die Zürcher TV-Köchin Meta Hildebrand (Meta's Kutscherhalle), Valérie Krafft (Geschäftsführerin Rheumaliga Schweiz), Dr. med. Lilo Muff (Rheumatologin; Vertreterin der Rheumaliga Zürich), sowie Marlies Voser (Co-Präsidentin der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung) – beobachten exakt, dann kosten sie, taxieren und be-

gneusement, goûtent, évaluent et débattent. Le résultat est annoncé après une bonne heure: l'équipe de Gretel Hägele et Lilly Rapp a gagné et remporte la Cuiller d'or, le prix arthrite.

### **Equipe lauréate heureuse**

Gretel Hägele, de Winterthour, qui faisait déjà partie de l'équipe gagnante l'an dernier, déclare en riant: «J'ai dit à mon rhumatologue qu'il pouvait faire ce qu'il voulait, mais qu'aujourd'hui j'allais à Zurich.» Et Lilly Rapp (voir interview Vista n° 6, 2011), qui a dû subir une opération de l'épaule en août, ajoute: «Je voulais me faire faire une injection dans le genou aujourd'hui, mais ça a été sans.» Les gagnantes expliquent que toutes les participantes se connaissent pour avoir assisté au groupe du soir créé par Beatrix Mandl, coprésidente de l'Association Suisse des Polyarthritiques. Lors des rencontres mensuelles des groupes d'entraide, elles peuvent échanger, apprendre l'une de l'autre et beaucoup rire.

Y aura-t-il une troisième édition des Olympiades Culinaires? Il est prévu de continuer, indique Dr Andrea Gerfin, de la Ligue suisse contre le rhumatisme. L'événement aide les personnes ayant peu de contact avec la maladie à comprendre ce que signifie le fait de vivre avec les handicaps qu'elle entraîne.

### **Polyarthrite rhumatoïde – une maladie méconnue**

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est la plus fréquente des maladies inflammatoires chroniques articulaires, cette affection auto-immune incurable était autrefois appelée polyarthrite chronique évolutive (PCE). Elle touche environ un pour cent de la population. Elle débute en général entre 30 et 50 ans et est trois fois plus répandue chez les femmes que chez les hommes. La PR évolue par poussées et cause douleurs, enflures et troubles des fonctions articulaires; les mains sont les plus fréquemment touchées. Elle peut s'accompagner de fatigue, d'abattement, de manque d'entrain et d'appétit. Plus tôt la maladie est décelée et un traitement adapté commencé, meilleures sont les chances de réussite. En cas de troubles persistants, il faut donc consulter un rhumatologue à temps.

Dans un premier temps, les inflammations sont traitées au moyen d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). La corticothérapie, souvent associée à des antalgiques classiques, est plus efficace. Toutefois, en raison des effets indésirables des corticoïdes, elle ne convient pas pour un traitement de longue durée. Les produits thérapeutiques de base, comme le méthotrexate, freinent ou régulent l'activité de la maladie en inhibant (supprimant) de manière plus ciblée le système immunitaire. C'est pourquoi ils sont appelés immunosuppresseurs. Si l'effet immunomodulateur des médicaments de base s'avère trop peu efficace, un médicament de dernière génération, dit biomédicament, peut être employé.

Outre le traitement médicamenteux, les thérapies par le mouvement, les formes de relaxation méditative et la maîtrise active de la douleur peuvent soulager les symptômes principaux et secondaires, donc réduire la prise d'antalgiques.

Une participante aux Olympiades Culinaires a attiré l'attention sur d'autres aspects de la maladie: «D'une part, la polyarthrite rhumatoïde est largement méconnue. D'autre part, elle ne se voit souvent pas – y compris chez moi, alors que j'ai des articulations artificielles dans les mains. Les autres sont de ce fait fréquemment peu compréhensifs au regard de la fatigue et de la performance réduite dues à la maladie. Les personnes jeunes atteintes de PR, notamment, ont du mal à faire leur coming out au travail.»

### **Ligue suisse contre le rhumatisme**

La Ligue suisse contre le rhumatisme soutient la lutte contre les maladies rhumatismales depuis sa création en 1958. Cette organisation à but non lucratif chapeaute 20 ligues cantonales/régionales contre le rhumatisme et six organisations de patients. Elle aide les gens en bonne santé à conserver celle-ci grâce à de la prévention et de l'information. Les personnes dont la santé est amoindrie bénéficient d'un soutien au travers de mesures médicales, thérapeutiques, sociales et préventives.

Vaste offre de cours, de manifestations événementielles, d'aides au quotidien et de publications.

Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

L'Association Suisse des Polyarthritiques (ASP) – une organisation d'entraide pour quelque 70 000 personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde en Suisse – est membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme. [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**