# GUIDE

## Pour l'aménagement de sa cuisine

SOLIVAL
Conseils en adaptation du domicile
Partenaire Mutualité chrétienne

# SOMMAIRE


I. Comment lire cette brochure ? ..... 4

II. Les déplacements ..... 5

- La zone de cuisson ..... 5
- La zone de lavage ..... 5
- La zone de conservation ..... 5

III. Le plan de travail ..... 7

- Vous préférez travailler en position assise ? ..... 9
- Et si vous êtes plusieurs à cuisiner ? ..... 11

IV. Les rangements ..... 12

- Organiser ses rangements ..... 12
- Choisir ses rangements ..... 14
- Ouvrir ses meubles et tiroirs ..... 15

V. Les électroménagers ..... 16

- Le four ..... 16
- Le réfrigérateur ..... 17
- La hotte ..... 18
- Le lave-vaisselle ..... 19

VI. Quelques astuces ..... 20

- Le robinet douchette ..... 20
- Le panier de cuisson ..... 20
- Glisser sur le plan de travail ..... 20
- La desserte ..... 20

# Guide

## pour l'aménagement de sa cuisine

## COMMENT LIRE CETTE BROCHURE ?

Dans ce guide, vous retrouverez des exemples d'aménagements et de nombreuses « aides techniques ». Ce sont des outils, des ustensiles, des objets destinés à compenser un geste difficile ou devenu impossible à réaliser. Les habitudes de vie de chacun étant très différentes, toutes les aides techniques de cette brochure ne conviendront pas à tout le monde. La plupart doivent être testées et certaines demandent un apprentissage. Cette brochure a pour but de montrer le panel des aides techniques existantes. Toute aide technique doit néanmoins être choisie de manière personnalisée, n'hésitez pas à demander un conseil aux ergothérapeutes de Solival.

A vous aussi de déterminer ou de choisir les activités qui sont importantes pour vous et que vous voulez pouvoir faire de manière indépendante. En effet, avoir des aides techniques partout chez soi et pour tous les usages peut devenir envahissant et vous limiter au final. On peut alors envisager d'autres solutions que des aides techniques pour les activités mineures.

Les objets et aides décrits dans les pages de cette brochure se trouvent dans le commerce courant ou dans des magasins de matériel médical. D'autres sont à fabriquer vous-même. Ils sont reconnaissables par ce signe.

Nous vous invitons à vous rendre sur notre site internet, rubrique « *système D* » ou à nous contacter pour recevoir la fiche de réalisation du matériel concerné.

Votre lecture sera également parsemée de points « astuces » reprenant des situations, des idées intéressantes à mettre en place dans certaines circonstances.

Si vous ne trouvez pas réponse à vos questions dans cette documentation ou si vous souhaitez une visite à domicile et/ou un conseil personnalisé, n'hésitez pas à nous contacter ou à nous rendre visite dans l'une de nos salles d'essais pour y tester diverses solutions en situation concrète.

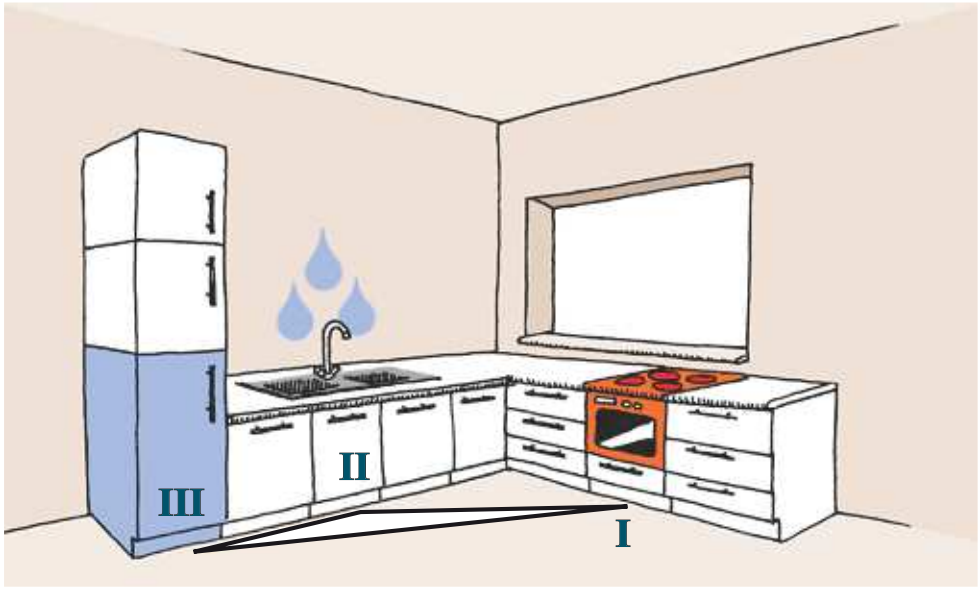
# I. LES DÉPLACEMENTS

Dans une cuisine, les principales activités se déroulent entre 3 zones:

I. La zone de cuisson : la table de cuisson et le four doivent être à proximité d'un évier ou d'un plan de travail.

II. La zone de lavage : l'évier doit se situer près de la taque de cuisson et du réfrigérateur.

III. La zone de conservation : le réfrigérateur doit être situé à côté d'un plan de travail afin d'y déposer les aliments nécessaires à la réalisation des repas.




Tout l'enjeu est de positionner ces trois zones de la façon la plus fonctionnelle possible pour éviter les allées et venues inutiles tout en gardant de l'espace en suffisance.

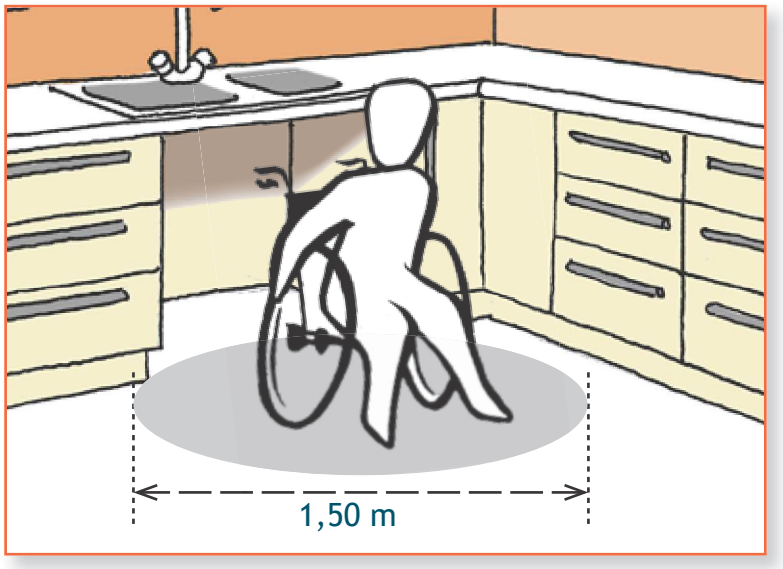
C'est la forme et la taille de la pièce qui détermineront dans la plupart des cas leur agencement. Tout ne conviendra pas à vos besoins.

Astuce : Afin de limiter les risques de chutes lors de vos déplacements, notre service a édité une brochure reprenant quelques conseils élémentaires « Comment éviter les chutes ? ». N'hésitez pas à nous contacter !

Vous vous déplacez en fauteuil roulant ?

Prévoyez assez d'espace pour manoeuvrer devant chaque zone de travail (minimum 1,5m de rotation pour un fauteuil roulant manuel).

Libérer l'espace sous le plan de travail augmentera la surface disponible et utilisable au sol pour les manœuvres.

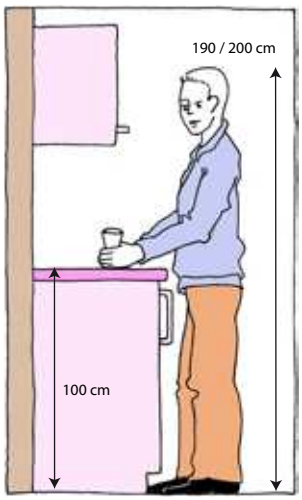


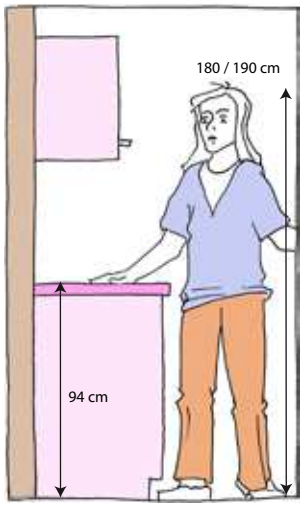
Saviez-vous que...
Le sens d'ouverture des portes des meubles et des électroménagers a toute son importance pour harmoniser vos déplacements

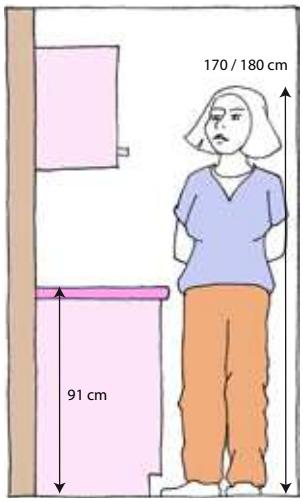
# II. LE PLAN DE TRAVAIL

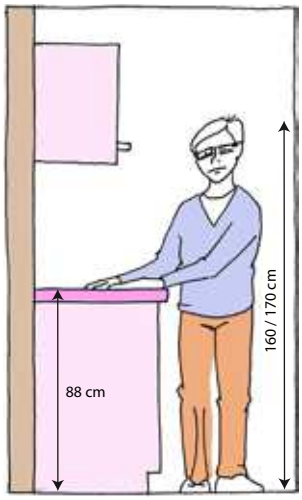
Pour travailler en station debout, il est recommandé de placer le plan de travail à hauteur de la ceinture entre 85 cm et 95 cm pour que vous puissiez travailler sans vous pencher.

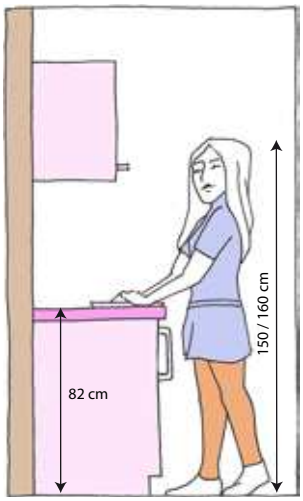
La hauteur du plan de travail sera définie en fonction de vos besoins et capacités : il est certain que si vous travaillez en position assise il sera plus bas que pour une personne mesurant 1,90m !

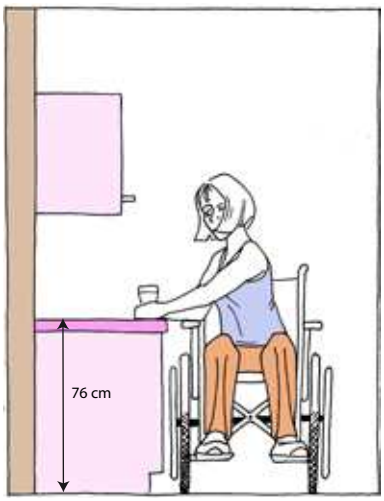



Des essais peuvent être réalisés afin de définir cette hauteur « *idéale* ».

## VOUS PRÉFÉREZ TRAVAILLER EN POSITION ASSISE ?

Que ce soit assis sur une chaise roulante ou sur une chaise haute, l'espace sous le plan de travail devra être libre de tout obstacle afin de permettre le passage de vos jambes et une approche optimale.

Les zones accessibles pourront être définies afin de ne pas devoir libérer l'espace sous le plan de travail dans toute la cuisine.

Astuce : Pour limiter le temps passé en station debout, il existe plusieurs solutions : la chaise haute, l'assise d'un déambulateur, la chaise de travail.

Cette dernière offre de surcroît des déplacements aisés entre les zones de préparation en s'aidant des pieds.

Libérer le dessous de la zone de lavage engendrera un choix d'évier peu profond afin de ne pas encombrer l'espace nécessaire pour les jambes. Il vaudra mieux en effet choisir un évier extra plat (15cm de profondeur grand maximum). L'évacuation sera déportée vers l'arrière et le fond du bac sera calorifugé, pour supprimer tout risque de brûlures.

Libérer le dessous de la zone de cuisson vous obligera à opter pour une taque à encastrer dans le plan de travail.

## ET SI VOUS ÊTES PLUSIEURS À CUISINER ?

Il est possible de concevoir une cuisine polyvalente adaptée à une personne debout et en fauteuil roulant.

On organisera la cuisine en différentes zones : une partie à hauteur standard pour la personne en station debout et une autre, plus basse, sans obstacle en dessous pour la personne assise. Ces cuisines à deux niveaux sont tout à fait personnalisables en fonction des habitudes de vie des personnes concernées.

Si l'espace dans la cuisine ne permet pas ce genre d'agencement, deux possibilités s'offrent à vous :

- Opter pour un plan de travail réglable en hauteur, au moyen d'une manivelle ou d'une commande électrique.
- Prévoir un plan de travail escamotable

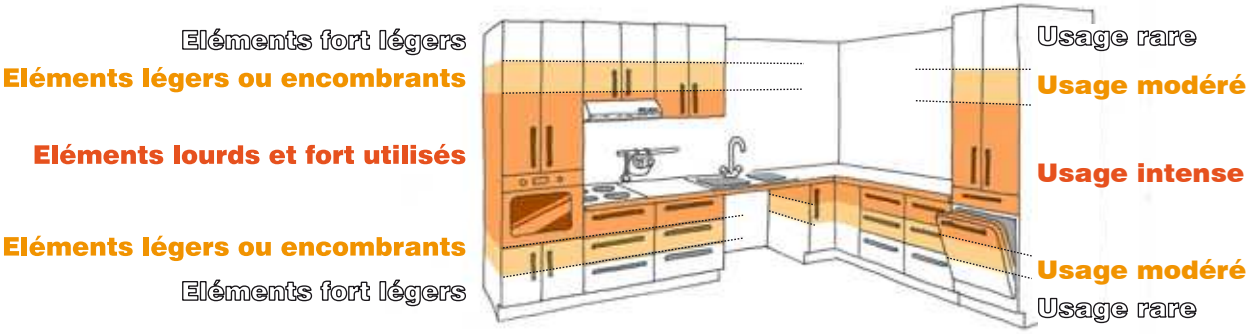
# III. LES RANGEMENTS

## A. ORGANISER SES RANGEMENTS

Dans une cuisine idéale, tout le matériel serait à portée de main. Toutefois, nous sommes souvent amenés à ranger des ustensiles en hauteur ou plus bas. Cela engendre des contraintes au niveau du dos.

Rationalisez vos rangements et organisez-les de la manière suivante :

- Les éléments lourds et très utilisés sont à placer à portée de main (hauteur du plan de travail ou juste en-dessous ou au-dessus de celui-ci)
- Les éléments légers et encombrants sont à placer à hauteur de genoux
- Les éléments très légers peuvent être mis plus en hauteur ou au niveau du sol



Saviez-vous que...
Vous devez vous pencher pour atteindre le contenu d'une armoire tandis que le contenu d'un tiroir vient à vous !

Si vous vous déplacez en fauteuil roulant, la zone d'accessibilité des rangements sera différente, plus basse et moins profonde. Idéalement, un espace de minimum 25 à 30 cm en dessous des armoires est nécessaire pour le passage des repose-pieds.

Lorsque vous rationalisez vos rangements, il est également possible de les réorganiser en utilisant, par exemple, des paniers suspendus à thème, en modifiant la hauteur des tablettes dans les armoires, en ajoutant une ou deux étagères au mur entre le plan de travail et les armoires hautes.

## B. CHOISIR SES RANGEMENTS

Nous vous conseillons des rangements de type « armoires coulissantes », « tiroirs à casseroles », des meubles d'angles à plateau tournant et/ou sortant.

Tout en conservant vos meubles de cuisine et les façades des armoires, il est possible d'en modifier l'intérieur pour les rendre plus accessibles. Ceci est valable pour les armoires basses comme pour les armoires hautes.

Si vous gardez de l'espace libre sous le plan de travail, il est possible de vous munir d'un petit meuble bas sur roulettes. Il se déplacera à votre guise.

Il est possible de prévoir des meubles en hauteur qui descendent dans leur entièreté pour une accessibilité plus commode. Ces meubles fonctionnent soit électriquement ou par vérin.

## C. OUVRIR SES MEUBLES ET TIROIRS

Sur des meubles existants, il est parfois possible de fixer des poignées plus adaptées.

Pour une préhension plus aisée, les poignées longues peuvent être une bonne solution. Elles peuvent se placer horizontalement ou verticalement en fonction de l'utilité que vous en aurez.

Toutefois, le choix des poignées dépendra de vos facilités de manipulation.

Il est également possible d'ouvrir les portes des meubles par une simple pression. Les manipulations sont alors fortement réduites.

Grâce à des charnières tournant à 165°, les portes des armoires, même restant ouvertes, ne gênent presque plus le passage. Elles offrent également une meilleure accessibilité à l'intérieur de l'armoire.

Si on ne parvient pas à attraper une poignée, il peut être intéressant d'utiliser un crochet à long manche.

# IV. LES ÉLECTROMÉNAGERS

Prévoir un plan de travail à côté du four permet d'y déposer rapidement les plats chauds.

## LE FOUR

Le four fera partie des éléments placés à mi-hauteur pour offrir une meilleur accessibilité.

Il peut être équipé, en fonction du modèle, de différents types d'ouverture.

Certains modèles peuvent également être équipés de glissières qui maintiennent la grille à l'horizontale quand on la sort du four.

## LE RÉFRIGÉRATEUR

Le réfrigérateur suit les mêmes concepts que ceux établis précédemment.

Pour une bonne accessibilité des zones de rangement, il faudra donc le choisir plus compact et le surélever.

Pour un utilisateur en fauteuil roulant, la zone libre de 30cm en-dessous sera de mise.

Saviez-vous que...
Il existe des frigos de type « tiroirs » qui peuvent s'avérer très pratiques !
Il est possible de modifier le sens d'ouverture de porte de certains frigos !

## LA HOTTE

Elle offre maintenant toutes sortes de technologies en facilitant la mise en route :

- télécommande,
- détection automatique de la vapeur...

## LE LAVE-VAISSELLE

Il peut, dans certains cas, pour en faciliter l'accessibilité en position debout, être placé en hauteur. Attention toutefois à conserver une accessibilité aisée du panier supérieur.

Si vous désirez réaliser ce type d'aménagement, il sera nécessaire de réaliser des essais !

Saviez-vous que...
Il existe des lave-vaisselle de type « tiroirs » qui peuvent s'avérer très pratiques !
Certains lave-vaisselles de moindre contenance peuvent être encastrés dans nos meubles de cuisine !

Certains double-éviers proposent l'encastrement d'un panier de lavage type lave-vaisselle !

## V. QUELQUES ASTUCES

Le robinet douchette vous permet de remplir à distance (attention à la longueur du flexible).

Le panier de cuisson permet d'égoutter les aliments cuits à l'eau bouillante directement dans la casserole et donc de diminuer le poids de la casserole et les risques de brûlures.

Vous pouvez également faire glisser, sur le plan de travail, la casserole remplie d'eau posée sur un essuie.

La desserte offre la possibilité de transporter du matériel d'une zone à l'autre plus facilement.

De nombreuses aides techniques existent pour faciliter le quotidien. Notre service a édité deux brochures qui sont un bon complément à celle-ci :

- *« Guide d'aide pour les activités quotidiennes lorsqu'on rencontre des difficultés à utiliser les deux mains »*
- *« Guide d'aide pour les activités quotidiennes lorsqu'on souffre de restriction articulaire »*

# SOLIVAL, UNE ASBL À VOTRE SERVICE

SOLIVAL
Conseils en adaptation du domicile
Partenaire Mutualité chrétienne

Les ergothérapeutes de Solival vous apportent des solutions personnalisées permettant d'améliorer votre indépendance.

- Des conseils dans le choix de matériel
- Des projets d'adaptation du logement
- Des essais pour découvrir et tester les solutions que nous vous proposons.

Des ergothérapeutes évaluent concrètement les différents obstacles rencontrés et proposent des pistes de solutions.

Ils vous accompagnent lors d'essais de matériel, soit chez vous, soit dans une des salles d'essais de Solival, lieux non commerciaux et accessibles gratuitement.

Nous pouvons entre autres y déterminer la hauteur idéale de votre siège de douche ou l'emplacement adéquat de barres d'appui.

Tous nos services sont gratuits et ouverts à tous.

## NOS SALLES D'ESSAIS :

- Salle de Bruxelles
  Avenue Josse Goffin 180, 1082 Berchem-Ste-Agathe (Hôpital VALIDA)
- Salle de Thuin
  Rue des Faulders 1, 6530 Thuin (salle ouverte uniquement sur rendez-vous)
- Salle de Mont-Godinne,
  Av. Thérasse, 1 5530 Yvoir (CHU Mont-Godinne)

## SIÈGE SOCIAL

- SOLIVAL asbl
  Chaussée de Haecht, 579 BP40 - 1031 Bruxelles
  Tél. : 070/221.220 - Fax : 02/243.20.57
  Mail : info@solival.be - WEB : www.solival.be

*CONTACTEZ-NOUS POUR UN ENVOI D'INFORMATIONS À VOTRE DOMICILE OU POUR UN CONSEIL PERSONNALISÉ*

## « SOLIVAL S'INSCRIT DANS LE RÉSEAU DES ACTEURS DU DOMICILE »

### AIDE & SOINS A DOMICILE

Partenaire Mutualité chrétienne

Centres de coordination, infirmiers, aides familiales, aides ménagères, gardes à domicile, gardes d'enfants malades. (www.fasd.be)

### QUALIAS

**Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition**

Partenaire Mutualité chrétienne

Matériel d'aide et de soins en vente ou en location, produits d'optique et d'audition (www.qualias.be)

### SOLIVAL

**Conseils en adaptation du domicile**

Partenaire Mutualité chrétienne

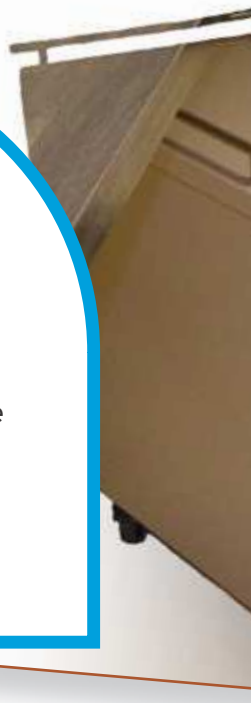
Conseils en adaptations du domicile et en aides matérielles pour améliorer l'autonomie des personnes. (www.solival.be)

### VITATEL

**Télé-assistance 24h/24**

Partenaire Mutualité chrétienne

Services et centrale de télé-assistance 24h/24 pour les personnes en perte d'autonomie (www.vitatel.be)



LES ACTEURS DU DOMICILE SONT PARTENAIRES DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE.
LEURS SERVICES SONT NÉANMOINS OUVERTS À TOUS.

## QUE TROUVEREZ-VOUS DANS CE GUIDE ?

Que ce soit à cause d'une perte de mobilité, de force, d'une limitation de l'amplitude articulaire, à cause de douleurs... certains gestes du quotidien peuvent devenir difficiles à réaliser, l'accessibilité peut être entravée. Cuisiner peut alors devenir le parcours du combattant!

Cette brochure propose des conseils en matière d'adaptations de cuisine, des trucs et astuces qui rendent la vie plus facile, quelques idées et illustrations d'implantation de cuisine. Et ce, pour vous montrer qu'avec un agencement différent, des électroménagers bien choisis, il est possible de rendre votre cuisine plus accessible, plus fonctionnelle, et ainsi plus agréable à vivre.

Crédit photographique, graphisme et layout : Emmanuel Lefebvre, Centre d'éducation du Patient. Édité avec le soutien de la Région Wallonne - Division de l'emploi.

## AVEC LE SOUTIEN DE

RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE

MUTUALITE CHRETIENNE
La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

Wallonie AViQ Agence pour une Vie de Qualité Familles Santé Handicap

Wallonie

BIEN VIVRE CHEZ SOI