

Faire la cuisine, de la pâtisserie et la vaisselle

La cuisine est un lieu d'échange et de convivialité qui représente souvent un défi pour les personnes à mobilité réduite. Or, il existe des possibilités d'adaptation intelligentes qui permettent d'atteindre les meubles hauts, de régler la hauteur des plans de travail pour y accéder en fauteuil roulant. La technologie est également riche en solutions.

Depuis toujours, la cuisine est au centre de la vie quotidienne. Hormis la préparation et la prise des repas, elle est un lieu d'échange et de convivialité. En un mot : elle est un élément essentiel de la vie sociale.

Les cuisines high-tech d'aujourd'hui sont les foyers d'antan. Avec l'arrivée de l'électricité notamment, la cuisine a perdu son caractère sale et enfumé pour devenir un lieu de travail propre et agréable. L'objectif était, et est encore, de simplifier la préparation des repas afin de libérer du temps pour d'autres choses.

Quand normes et dimensions imposent des limites

Pour les personnes à mobilité réduite, la cuisine reste encore aujourd'hui un véritable parcours d'obstacles. A l'instar de nombreux autres domaines du quotidien, des produits de niche répondent là aussi aux besoins liés à l'invalidité. Les cuisines sont caractérisées par des normes et des dimensions favorisant leur fabrication industrielle. Dans ce type de cuisine, les meubles hauts, le plan de travail avec plan de cuisson intégré, le compartiment de congélateur intégré au réfrigérateur ou le panneau de commande de la hotte sont inaccessibles pour les personnes à mobilité

réduite. Les boutons de commande peuvent également s'avérer trop petits ou trop difficiles à manier. Or, il existe de bonnes solutions adaptées aux handicaps individuels.

Grâce au progrès technique, la cuisine moderne a remplacé les boutons rotatifs par des touches sensibles, et diverses minuteries simplifient la surveillance des plats ou la rendent même superflue. Il existe en outre des congélateurs autonomes qui sont séparés du réfrigérateur, mais intégrés au bloc cuisine à la bonne hauteur. Même le panneau de commande de la hotte est intégrable dans la table de cuisson.

La cuisine devient accessible à tous

La cuisine est composée de deux domaines : le mobilier et l'équipement électroménager. L'agencement d'une cuisine adaptée prévoit des plans de travail à la hauteur souhaitée et l'accessibilité de l'évier et du plan de cuisson en fauteuil roulant (voir photos 1 et 2). Des tiroirs et des rangements pleine extension permettent d'accéder plus facilement aux objets et appareils que des armoires à étagères (voir photos 3 et 4). Si le plan de travail n'est trop haut que de quelques centimètres, il est possible de compenser cette différence

Photographie 1 : Idéal – le plan de cuisson est à la bonne hauteur et accessible en fauteuil roulant.

Photographie 2 : Pratique – l'évier accessible en fauteuil roulant permet à son utilisatrice de faire la vaisselle sans se contorsionner.



de hauteur par une estrade accessible en fauteuil roulant. Fixée au sol de la cuisine, une telle estrade présente toutefois un risque de trébuchement pour les piétons.

Des cuisinistes compétents pour des besoins particuliers

Les fabricants spécialisés conçoivent des aménagements de cuisine permettant, par exemple à des personnes en fauteuil roulant, d'utiliser cette pièce de façon optimale. Les meubles hauts sont ainsi équipés de corbeilles coulissantes de manière mécanique ou électrique. Il existe également divers systèmes élévateurs permettant aux utilisateurs d'abaisser les meubles hauts. En outre, des élévateurs de plan de travail permettent de régler celui-ci à la hauteur voulue sur simple pression de bouton (voir photo 5).

La contribution de l'électronique

Les appareils électroménagers ont, eux aussi, évolué. Même si l'accent était, et est encore, mis sur le confort, ces appareils sont aussi très utiles aux personnes à mobilité réduite. Les touches soft-touch ou sensibles qui existent depuis longtemps sont particulièrement pratiques lorsqu'une personne a un problème de préhension ou présente

une trop grande faiblesse pour actionner les boutons. Il existe aujourd'hui des panneaux de commande à écran tactile, des applications pour Smartphone ou des commandes vocales. Ces différentes techniques permettent de programmer et d'utiliser le four ou la plaque de cuisson avec la voix.

Des réfrigérateurs surveillent leur propre contenu et indiquent à l'utilisateur les produits qu'il devra bientôt réassortir. Ce dernier reçoit directement sur son Smartphone un message de l'appareil avec la liste des courses. Certains appareils surveillent même les stocks à l'aide d'une caméra et se manifestent de manière autonome lorsqu'un produit vient à manquer. Cette technologie appelée « Smart Home » fait partie intégrante des systèmes de domotique pour la gestion globale des espaces de vie. Cela signifie que la cuisine n'est que l'un des nombreux domaines de la maison pouvant être commandés.

Faire de la pâtisserie en toute sécurité

Bien évidemment, il existe aussi des options plus simples et très utiles au quotidien. Par exemple, des fours à chariot sortant. Il s'agit d'un four équipé d'un tiroir fixe coulissant qui permet

Photographie 3 : Des étagères coulissantes rendent la vaisselle plus accessible.

Photographie 4 : Une colonne coulissante pleine extension se prête parfaitement au rangement des produits quotidiens.

Photographie 5 : Des élévateurs transportent la vaisselle d'un meuble haut à la hauteur souhaitée sur simple pression de bouton.



d'accéder facilement au produit cuit sans qu'une grille branlante ne menace de tomber. Un four à ouverture latérale est également pratique : il évite de se brûler les avant-bras en retirant les tôles à pâtisserie (voir photo 6).

Cuisiner debout en fauteuil roulant

Les fauteuils roulants électriques ou manuels dotés d'une fonction de verticalisation ou d'un élévateur d'assise sont des moyens auxiliaires permettant d'éviter une transformation de la cuisine ; seules quelques adaptations suffisent. Les utilisateurs exécutent les activités en fauteuil roulant en position verticale ou bien peuvent élever l'assise d'env. 30 cm. Le réglage se fait à la main ou électriquement en fonction des besoins et possibilités individuels. Le fauteuil roulant électrique présente en outre l'avantage de pouvoir se déplacer en position verticale (voir photos 7 et 8).

chaudes. Un robinet de cuisine extensible placé à proximité du plan de cuisson est également un atout. Il permet de placer la casserole vide sur la plaque de cuisson et de la remplir à l'aide de la douchette extensible. La casserole pourra ensuite être déplacée vers l'évier pour être lavée.

Toute personne intéressée pourra tester une cuisine adaptée et bénéficier de conseils détaillés à l'Exma VISION à Oensingen.

Photographie 6: Les fours à portes à ouverture latérale évitent de se brûler les avant-bras.

Photographie 7: L'utilisateur de ce fauteuil roulant peut s'élever de 30 cm environ.

Photographie 8: L'alternative à une cuisine adaptée: un fauteuil roulant électrique de verticalisation.

Astuces pour les cuisines de logements de location

Les cuisines de logements de location ne pouvant être adaptées, il est recommandé de veiller à un plan de travail résistant à la chaleur lors du choix de l'appartement. Les plans de travail en pierre sont moins fragiles lorsqu'on y déplace ou y dépose des casseroles

