La cuisine pratique pour tous

(bo) La cuisine est le théâtre de nombreuses activités. Elle n'est pas uniquement le lieu où l'on fait cuire les aliments, mais un lieu de vie, de travail et de bavardage! Elle est utilisée de diverses manières par tous les habitants de la maisonnée et doit donc être utilisable par tous. Mais de même qu'il n'existe guère de cuisine idéale pour les personnes valides, il ne saurait y avoir non plus de cuisine spéciale convenant à toutes les personnes handicapées. Dans les cuisines des logements ordinaires, la solution consiste en un aménagement de base rationnel, permettant d'anticiper les modifications ultérieures les plus diverses.

L'importance accordée à la cuisine n'a cessé d'évoluer au cours de l'histoire. Dans les années 30 par exemple, on a voulu réduire au minimum l'espace-cuisine, alors qu'aujourd'hui, on a redécouvert la cuisine comme espace de vie. On ne se contente pas d'y préparer les aliments. Dans les grandes cuisines pouvant aussi faire office de salle à manger, de multiples activités se déroulent durant la journée: pendant que leur mère prépare le repas, les enfants jouent près d'elle ou font leurs devoirs. Grand'père y répare un jouet, car l'éclairage y est meilleur que dans d'autres pièces. A Pâques, on y fait cuire les œufs, puis on les décore sur la table. Dans de nombreux foyers, la cuisine étant la pièce multifonctionnelle par excellence, elle doit être utilisable de manière optimale et variée par tous les habitants et les visiteurs.

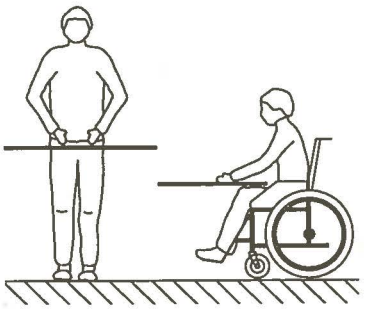
La cuisine, lieu de travail

De nombreuses personnes (généralement les maîtresses de maison) restent longtemps dans la cuisine et y font souvent des travaux pénibles; l'ergonomie y joue donc un rôle essentiel. On préfère, si l'on a le choix, pratiquer certaines activités soit en position assise, soit debout. Il est alors nécessaire de disposer de plans de travail permettant de s'asseoir ou de rester debout autant que possible sans fatigue, avec une dépense d'énergie minimale et un bon éclairage, non éblouissant.

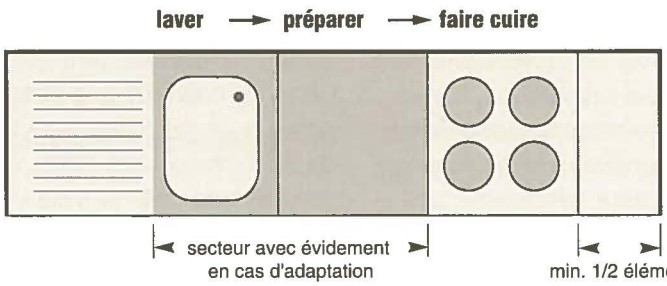
Il faut aussi veiller à ce que le déroulement des diverses opérations soit d'une simplicité optimale. La disposition des éléments de cuisine devrait «suivre» les étapes normales du travail. Des distances courtes, un déroulement rationnel du travail, autant de facteurs qui évitent le surmenage. Lorsque l'on met par exemple une grande casserole sur le plan de travail, qu'on la remplit d'eau avec une douchette extensible et qu'on la fait ensuite glisser directement sur la plaque de vitrocéram, on évite les maux de dos et les douleurs articulaires.

Des plans qui handicapent

Les remarques qui précèdent sont valables, que l'utilisateur de la cuisine soit handicapé ou non. Les erreurs faites au stade de la planification compliquent le travail quotidien des personnes valides comme de celles qui sont handicapées. Simplement, les premières compensent mieux ces erreurs (qui toutefois peuvent provoquer chez les unes et les autres des attitudes défectueuses ou des maladies de l'appareil locomoteur).



Dans de nombreux domaines de la cuisine, se vérifie l'affirmation selon laquelle des plans qui sont source de difficultés pour les personnes handicapées, ne sauraient répondre parfaitement aux besoins des gens valides. La «cuisine pour tous» dans les logements ordinaires se caractérise surtout par l'ergonomie optimale de l'aménagement de base, adaptable à peu de frais à des besoins individuels, que ce soient ceux de personnes souffrant de rhumatismes, aveugles ou astreintes au fauteuil roulant.



Cœur d'un ensemble cuisine selon un point de vue ergonomique (pour droitiers)

Les modèles standard de cuisines présentent de nombreux éléments susceptibles de faciliter le travail. Un élément coulissant, par exemple, permet de voir et d'atteindre tout ce qui s'y trouve. En revanche, dans un élément bas avec porte à battant, on risque de ne pas voir et donc d'oublier ce qui est rangé tout au fond; non seulement les gens qui ont des problèmes de dos ou de hanche éprouvent des difficultés, mais aussi les personnes de grande taille.

Adaptabilité - adaptation

Le genre et le degré d'un handicap sont, suivant les cas, très différents et impliquent de ce fait les problèmes les plus divers dans la cuisine. Il ne peut y avoir de cuisine spéciale UNIQUE pour les handicapés, ce qui conduit pour les logements à une solution en deux temps: premièrement, toutes les cuisines devraient être conçues pour être adaptables. Et si nécessaire elles pourront être, lors d'une seconde étape, immédiate ou non, adaptées à des besoins individuels.

L'ADAPTABILITE signifie l'élaboration au stade initial, généralement sans surplus de coûts, de plans permettant l'adaptation individuelle ultérieure. Une telle cuisine ne se distingue pas extérieurement d'une cuisine standard, seuls des détails internes révèlent ses possibilités: les éléments placés par exemple sous l'évier et le plan de travail sont conçus de telle sorte qu'on peut les enlever facilement pour créer un évidement. Lorsqu'on ne connaît pas les futurs utilisateurs, le plus simple est de concevoir une cuisine adaptable, parfaitement ergonomique dans l'intérêt de tous. On trouvera des informations à ce sujet dans le «Neufert» («Les éléments des projets de construction», 6e éd. Dunod) et des données plus spécifiques pour les personnes handicapées dans la brochure «Logements sans barrière & adaptables», ainsi que dans la fiche technique «Cuisines dans les logements», du Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés.

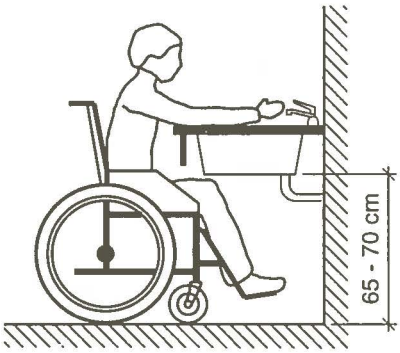
L'ADAPTATION signifie la conception d'une cuisine pour une personne ou un groupe de personnes déterminées. La gamme s'étend de modifications mineures à une refonte complète des plans d'une cuisine. Si l'on connaît les utilisateurs futurs, la cuisine peut et doit être conçue en fonction de leurs capacités et de leurs besoins individuels. Une femme ayant des problèmes de hanche exigera de l'aménagement de sa cuisine tout autre chose qu'une personne seule et malvoyante ou un cuisinier amateur en fauteuil roulant. C'est pourquoi il est indispensable que les utilisateurs futurs participent pleinement à l'élaboration des plans. Il est de ce fait essentiel de préparer tout le matériel avec des mises en perspective, des maquettes et des simulations 1:1, afin que ces plans puissent être compris par des profanes. A titre d'exemple, la hauteur d'une table donnée sera modifiée au moyen de livres jusqu'à ce que l'on trouve sa hauteur optimale.

Catégories d'utilisation	Qualités requises	
	Prévoir l'adaptabilité	**Procéder à l'adaptation**
Logements en général	• utilisateurs / locataires futurs inconnus • installation standard ergonomique, optimale • distribution et aménagement des pièces pour leur adaptation en cas de besoin	• quand des personnes handic. emménagent ou que les locat. deviennent handic. ou âgés • adaptation optimale de la cuisine aux besoins individuels
Villas, logements en toute propriété	• quand on ne connaît pas encore l'acheteur	• selon désirs individuels du propriétaire
Appartements pour personnes âgées	• aménagement de base conforme au 3e âge • modific. légères lors de changement de locataire	• selon les besoins individuels des personnes âgées (seules ou couples)
Appartements spéciaux (par ex. logements en commun de handicapés)	• aménagement de base selon genre de handicap • solutions de compromis lors de besoins différents des utilisateurs (par ex. debout / assis)	• lors de changement du groupe d'utilisateurs (handicapés mentaux, malvoyants etc.) • besoins spéc. des locataires de longue durée
Bâtiments spéciaux (cliniques, homes, centres de réadaptation etc.)	• tisanerie pour les malades / pensionnaires: en garantir l'utilisation par des personnes ayant des besoins très variés (par ex. position debout ou assise) • Cuisine thérapeutique / pour exercices: Cuisine spéciale variable avec par ex. plans de travail à hauteur réglable. Pour clarification des besoins et entraînement avec des patients très différents.	

Petit ABC de la cuisine

Eclairage
L'éclairage, surtout dans les secteurs de travail, devrait être suffisant, non éblouissant, et provoquer peu d'ombres. Prévoir si possible une zone de travail à la lumière du jour

Evidement
Si la personne est astreinte au fauteuil roulant, celui-ci devra pouvoir s'engager sous le plan de travail central et l'évier. En général, il faut prévoir un siphon encastré dans le mur. La hauteur libre peut varier et dépend surtout du modèle de fauteuil roulant.



Evier et cuisinière
Ne pas les placer contre un mur latéral ni dans un coin; prévoir une distance équivalant à 1/2 élément au moins. Les plaques de cuisson en vitrocéram sont faciles à nettoyer et utilisables, dans une certaine mesure, comme surfaces de travail et de pose. Elles peuvent être toutefois peu pratiques pour les handicapés de la vue, incapables de reconnaître les emplacements de cuisson.

Fenêtres
Tenir compte de la facilité de manipulation, de la possibilité d'aération et de la protection solaire.

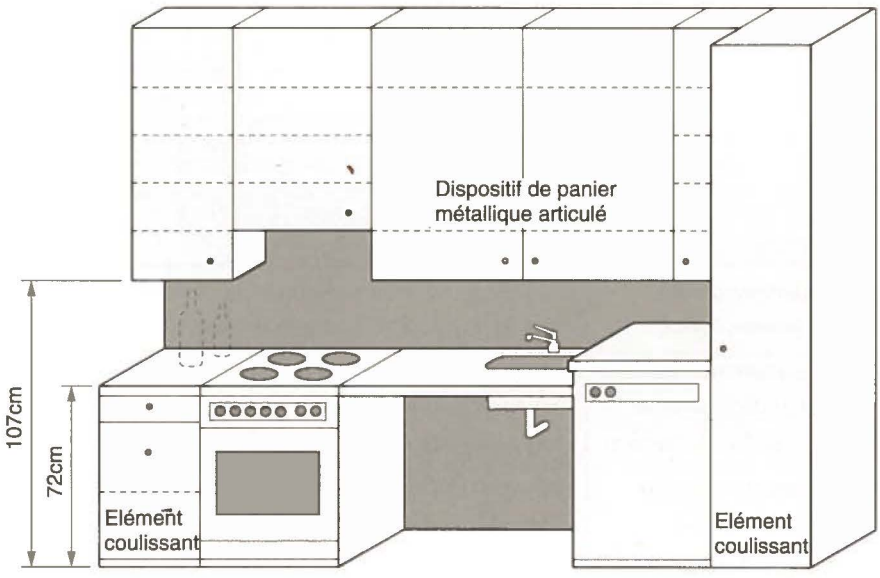
Four
Le four ne doit pas être forcément sous la cuisinière. S'il est à mi-hauteur, il évite l'obligation pénible de se baisser. De plus, on peut facilement et en toute sécurité transporter les plaques ou plats chauds sur le plan de travail. Mais pour certains handicapés en chaise roulante, la position basse traditionnelle est plus pratique.

Plans de travail supplémentaires
Si la cuisine ne doit ou ne peut être complètement adaptée, on prévoira au moins un plan de travail à bonne hauteur, correspondant aux besoins individuels. Ce peut être la table de cuisine, un élément à tirette ou une table escamotable.

Portes
Les portes devraient être dépourvues de seuil (en cas de rénovation ou s'il y a un balcon: 25 mm au max.) et avoir au moins 80 cm de largeur utile.

Prises de courant
A proximité des plans de travail, on installera un nombre suffisant de prises à hauteur d'atteinte.

Rayon d'action
Une personne en fauteuil roulant ne peut atteindre qu'une hauteur maximale de 140 cm. Debout, l'atteinte se situe en règle générale entre 60 cm et 160 cm, mais ces chiffres sont variables et doivent être vérifiés individuellement. Il ne faut en outre pas oublier que tout en haut, la main ne peut aller au fond des éléments et que sa force est réduite. Dans les deux cas, l'espace situé dans la zone d'atteinte est extrêmement précieux et doit être utilisé rationnellement. C'est encore plus vrai pour une personne en fauteuil roulant, chez qui l'évidement nécessaire fait perdre de la place de rangement. De plus, en fauteuil, le rayon d'action latéral est restreint. Dans un



Exemple d'adaptation pour un couple en fauteuil roulant. Cette cuisine est si spécifique et taillée sur mesure pour ces deux utilisateurs, qu'elle ne conviendrait guère à des personnes valides de grande taille.

but de commodité, les appareils et ustensiles les plus souvent utilisés seront placés à portée de main.

Réfrigérateur
Porte et éléments internes facilement accessibles; non encastré, il peut être éventuellement placé sur un socle.

Revêtement de sol
Le sol doit être facile à nettoyer, antidérapant même mouillé et non réfléchissant.

Surface de manœuvre
Devant les éléments principaux, on prévoira une surface de manœuvre suffisante (1,4 x 1,7 m pour un fauteuil roulant, soit un angle de rotation de 180°). Les meubles gênants seront déplacés ou fixés sur des roulettes.

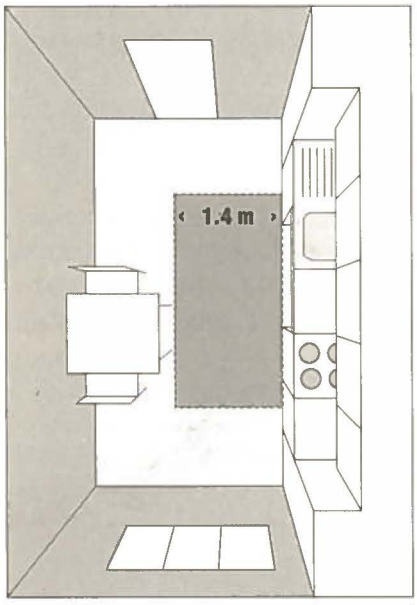


Table de cuisine
Vérifier si elle est stable, assez haute et si un fauteuil roulant peut s'engager dessous.

Comment procéder lors d'une adaptation?

Avant de définir les travaux à effectuer pour une personne handicapée, il convient d'examiner en détail ses besoins réels. Le temps ainsi investi ne sera en aucun cas perdu et permettra d'éviter des dépenses précipitées et des déceptions. Procéder à une adaptation impeccable pour un homme d'un certain âge en fauteuil roulant, qui n'a pratiquement jamais rien fait dans la cuisine, n'est peut-être pas très utile si l'on n'est pas sûr qu'il souhaite vraiment l'utiliser. On risquerait au contraire de compliquer le travail de sa femme, elle aussi plus très jeune, et qui effectue le gros du travail. Avant tout, les points suivants seront éclaircis:

- Est-ce que la personne en question utilise souvent la cuisine? En est-elle l'utilisatrice principale, ou une aide occasionnelle? Et dans ce cas, quels travaux fait-elle?

- Le handicap est-il passager, durable ou évolutif? Dans ce dernier cas, on tiendra compte des manifestations futures de la maladie.

- Envisage-t-on un déménagement ultérieur parce que l'appartement ne conviendra plus à long terme (changement du lieu de travail, recherche d'un logement mieux adapté, agrandissement de la famille etc.)?

- S'il s'agit d'un appartement en location, le propriétaire autorise-t-il les travaux envisagés? Exigera-t-il la remise en l'état lors du départ? Un contrat à long terme est-il possible et rationnel?

- Dans quelle mesure le financement est-il assuré? (contribution d'une assurance, fonds propres, fondation, propriétaire). Dans le budget total ne pas oublier les autres travaux: il faudra peut-être aussi réaménager la salle de bain, supprimer les seuils et modifier la porte d'entrée.

La réponse à ces questions déterminera largement la marche à suivre: doit-on adapter parfaitement toute la cuisine ou améliorer la situation par des mesures simples et peu coûteuses?

Il est évident que la personne concernée et son entourage jouent un rôle essentiel dans tout le processus. Elle devra connaître avec précision la nature de son handicap ainsi que les données financières et techniques. Un conseiller spécialisé en construction devrait en tout cas participer aux discussions (adresses des Services de consultation régionaux et cantonaux p. 20, et services de consultation en moyens auxiliaires de la FSCMA à la fin de ce texte). Selon les cas, on pourra aussi faire appel à un ergothérapeute, un physiothérapeute, un médecin, un travailleur social, un architecte ou au propriétaire. Pour des travaux importants, lorsqu'on aura trouvé la formule adéquate, on demandera un devis à plusieurs entreprises.

Petits tuyaux utiles

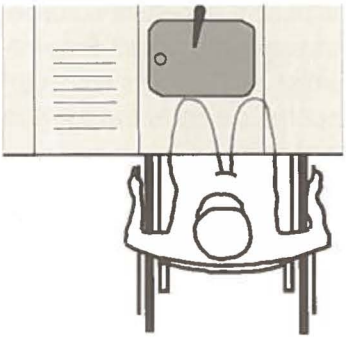
Nous décrivons ci-après des appareils et moyens auxiliaires susceptibles de résoudre des problèmes d'adaptation spécifiques. La plupart d'entre eux conviennent à tous les modèles et peuvent donc être installés dans des cuisines bon marché comme dans celles qui portent des noms prestigieux.

• Four à grilles coulissantes
Dans le four Miele à chariot télescopique, on peut voir et saisir les aliments de trois côtés. Lorsque la porte est ouverte, la plaque ou la grille de cuisson peut être entièrement sortie du four chaud. Un seul commutateur rotatif permet de sélectionner facilement tous les modes de fonctionnement du four; l'appareil propose la température idéale pour chacun d'eux et l'indique en chiffres lumineux. Pour la plaque de cuisson en vitrocéram qui lui est associée, mentionnons surtout le dispositif automatique de fonctionnement: lorsqu'on enlève la casserole, la plaque s'éteint et se remet en circuit dès qu'on repose la casserole.

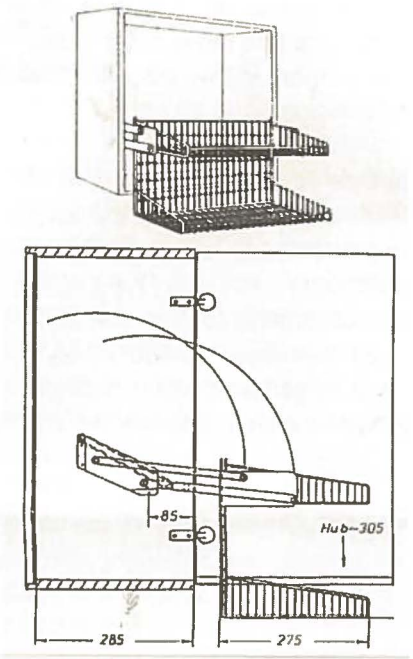
La nouvelle cuisinière de Miele est fabriquée selon deux normes différentes: suisse et européenne.

• Meuble à roulettes
Une table roulante peut rendre de grands services dans une cuisine, comme auxiliaire de rangement, plan de travail supplémentaire ou pour le transport d'objets lourds. Les personnes valides apprécieront aussi les avantages d'un emplacement de travail de plus et de rangement, toujours là où on en a besoin. Les utilisateurs de fauteuil roulant pourront le ranger dans un évidement après l'usage. Ce meuble à roulettes ne provient pas d'une exposition spécialisée, mais du catalogue d'IKEA, sous la rubrique «la cuisine la meilleure marché d'IKEA». Ce qui prouve que pratique n'est pas forcément synonyme de cher.

• Evier en biais
Si l'on veut abaisser autant que possible la surface de travail pour les personnes en fauteuil roulant, la place libre sous l'évier est insuffisante. Mais si l'on installe en biais un évier ordinaire, l'évidement reste accessible. Vu chez une femme en fauteuil roulant dans l'Oberland zurichois.

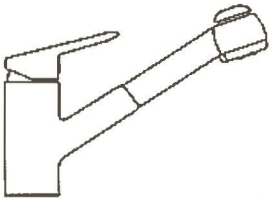


• Panier métallique articulé
En position assise, la hauteur d'atteinte limitée empêche d'utiliser une grande partie des éléments hauts. Une solution consiste à installer un dispositif à panier métallique articulé grâce auquel on peut amener à portée de main deux étagères normalement trop hautes.

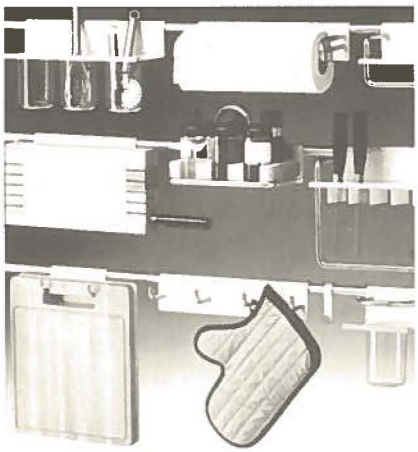


La garniture est prévue pour une largeur intérieure de placard de 55 cm. Disponible entre autres chez BENDER SA à Zurich.

• Mitigeur monotrou à douchette
Manipulation facile pour personnes ayant des difficultés de préhension ou de mobilité (polyarthrite et rhumatisme notamment). La douchette extensible permet de remplir une casserole sur le plan de travail ou un seau sur une table roulante.

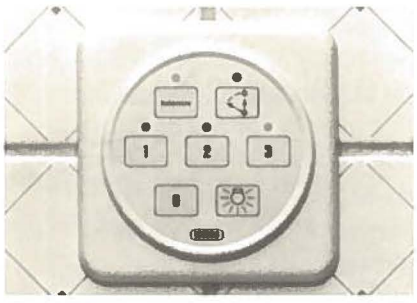


• Barres murales / mini-étagères
Certains fabricants proposent des accessoires permettant d'utiliser de manière optimale l'espace entre les éléments du haut et ceux du bas. Des dispositifs de rangement variés peuvent être montés sur les barres murales (exemple: Bucher SA, Tägerwilen).



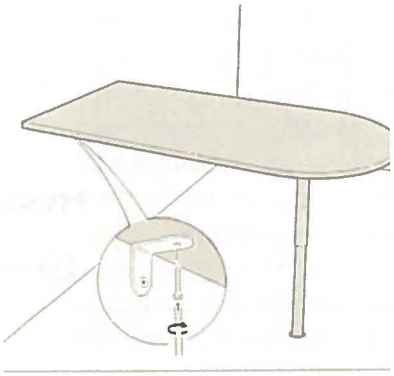
Souvent, une étroite étagère, montée sur toute la longueur, peut rendre de précieux services.

• Commandes de la hotte de ventilation
Lorsque la commande de la hotte de ventilation est difficile, WESCO propose pour ses appareils une commande indépendante que l'on place où l'on veut.



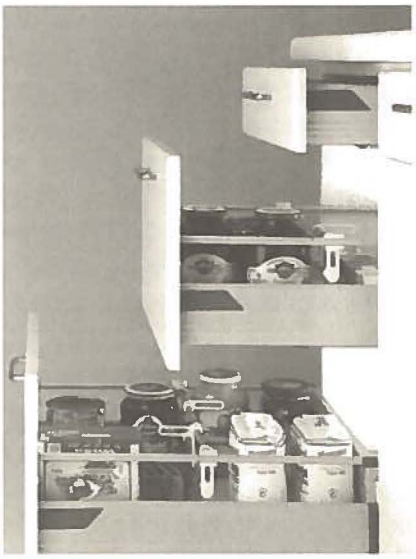
Pour les appareils d'autres marques déjà installés, l'arrivée du courant peut être interrompue par un électricien, au moyen d'un commutateur placé à un endroit pratique qui permet d'allumer et d'éteindre par une ligne de dérivation fixe.

• Pied de table réglable en hauteur
Le pied de table «Byske» d'IKEA permet d'installer une table murale à une hauteur variant de 73 à 110 cm, selon les besoins individuels. On peut ainsi créer des surfaces de travail plus basses (travail en position assise, en fauteuil roulant) ou plus hautes (position debout) que les 85 cm d'un aménagement classique de cuisine. La table ne reposant par terre qu'avec un pied, il est plus facile d'y engager le fauteuil et, en outre, le nettoyage du sol est simplifié.



On trouve aussi chez IKEA différents modèles de tables rabattables à montage mural. On veillera particulièrement à leur stabilité et à leur bon fonctionnement.

• Placards à éléments coulissants
En règle générale, on préfèrera les placards dont tous les éléments, hauts et bas, sont coulissants (on les trouve d'ailleurs dans la plupart des programmes de cuisines) à ceux qui ont des portes à battant. L'atteinte manuelle et visuelle y est meilleure, ainsi que l'utilisation de la place disponible. Si une prise de courant est montée à l'arrière d'un placard, on gagnera de la place en installant par exemple le grille-pain, le micro-ondes ou le coupe-pain dans l'un des éléments hauts.



• Ustensiles de cuisine
Les accessoires de cuisine doivent être, eux aussi, choisis avec soin. Des appareils appropriés (coupe-pain, ouvre-boîte électrique, etc.) et les ustensiles adéquats (casseroles à deux poignées, couteau pour rhumatisants, articles de cuisine pour gauchers ou manchots, supports antidérapants, etc ...) constituent d'importants moyens auxiliaires pour le travail quotidien dans la cuisine. Les services-conseil d'ergothérapie ou de moyens auxiliaires donnent toutes les informations à ce sujet.

Il existe 11 services-conseil de la FSCMA en Suisse et une exposition de moyens auxiliaires (EXMA) à Oensingen, Tél. 062/396 27 67.

Ouvrages à consulter:

- *Neufert P., Les éléments des projets de construction, 6e édition, Dunod, Paris*
- *Documentation du Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés, Zurich*
- *Norme SN 521 500, 1993, p. 46 - 48*
- *Logements sans barrière & adaptables, 1993, p. 25*
- *Fiche technique 4/91, Cuisines dans les logements*

Numéro 25
Avril 1996

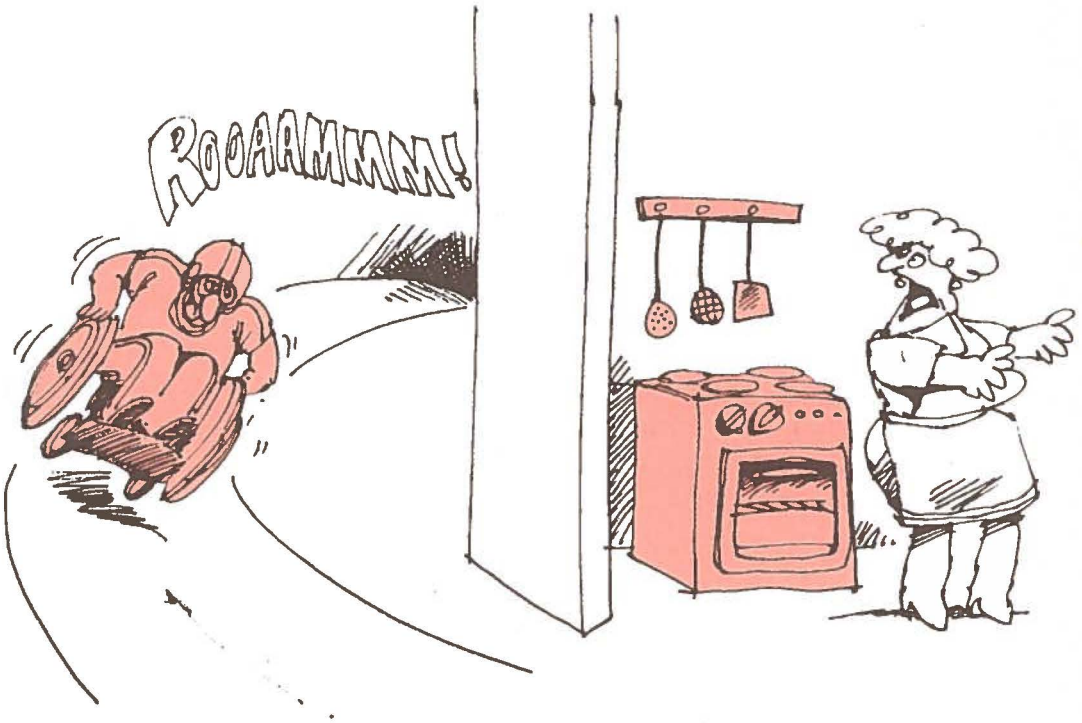
Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen

Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

Centro svizzero per la costruzione adatta agli andicappati

Bulletin d'information

Le Centre suisse recommande:



Cuisines à la carte