Info
N° 53 – Juin 2011
Bases techniques

Recette de cuisine

fb. **Dans de nombreux foyers la cuisine est le centre de l'appartement et son rôle social est important. Comme la salle de bains, c'est une pièce caractérisée par de nombreux éléments fixes déjà installés, ayant une longue durée de vie. Les cuisines doivent donc être planifiées avec le plus grand soin.**

Cuisiner et se nourrir sont plus qu'une simple nécessité, c'est un plaisir qu'on aime partager avec des amis. Même ceux qui ne sont plus très mobiles peuvent montrer dans la cuisine de quoi ils sont capables, renouveler des amitiés, exprimer des remerciements, gâter leurs petits-enfants ou simplement profiter de bons petits plats. Combien de temps des personnes âgées, ou handicapées de la marche ou de la vue, peuvent travailler avec plaisir dans leur cuisine et y préparer de manière autonome des repas pour eux et pour les autres, ne dépend pas seulement de leur état de santé. Ce qui importe, c'est aussi le choix et l'aménagement des divers éléments, leur facilité d'atteinte et d'utilisation, et la sécurité des diverses activités.

La recette de base permet des menus variés

La norme SIA 500 «Constructions sans obstacles» n'exige que des qualités minimales pour la planification des cuisines, en conformité avec la construction de logements sans obstacles et adaptable. Ces exigences garantissent au moins que la taille de la pièce réponde aux besoins des personnes à mobilité réduite. En outre, elles définissent l'écart maximal entre l'évier et les plaques de cuisson, afin de permettre de courts trajets. Les plans de travail supplémentaires à hauteur d'une table, exigés par la norme, ne doivent pas être installés dès le début, s'il est prouvé qu'au besoin une table peut être placée à proximité immédiate. Des cuisines sans obstacles et adaptables peuvent être réalisées dans le cadre des standards habituels. D'éventuelles adaptations aux besoins des personnes handicapées sont prévues et, si nécessaire, seront donc faciles à installer et à moindres coûts.

En voulez-vous un peu plus?

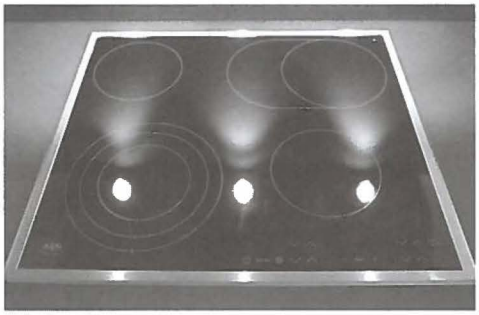
L'aménagement et les dimensions des éléments de cuisine, prévus du point de vue ergonomique, sont déterminants pour que les personnes âgées ou handicapées puissent utiliser la cuisine sans restriction. C'est pourquoi dans une cuisine ergonomique, évier, surfaces de travail et plaques de cuisson, doivent être absolument sur une même ligne et des aménagements sur deux fronts ne sont pas admis. Si l'évier et les plaques ne sont pas alignés, faire la cuisine est fort peu pratique, car on doit sans cesse changer de côté; avec par exemple une casserole d'eau bouillante, c'est dangereux, sinon impossible, et douloureux notamment pour des personnes souffrant de rhumatisme ou simplement d'un poignet foulé. Des éléments que l'on peut tirer dans les rangements inférieurs permettent de voir facilement leur contenu et évitent de se baisser inutilement. Des poignées bien conçues facilitent l'atteinte des placards supérieurs.

Une planification intelligente prendra en compte les besoins des personnes handicapées de la vue ou atteintes de problèmes rhumatismaux. A cet effet, on veillera à des interrupteurs rotatifs plutôt que des commandes sensitives, à des inscriptions en larges caractères, à des poignées de porte faciles à saisir et contrastant avec le fond et à bien d'autres facteurs. Il s'agit de créer une atteinte et une facilité d'utilisation optimales des interrupteurs, poignées de placards et robinetterie. Toutes les mesures qui raccourcissent les déplacements, rendent le travail plus efficace et plus sûr et ménagent le dos et les articulations seront aussi appréciées de parents et de jeunes gens. C'est un bon exemple du concept de l'«Universal Design», probablement conçu pour favoriser l'autonomie et la sécurité des personnes âgées, mais qui en fait rend plus agréable la vie quotidienne de tous.

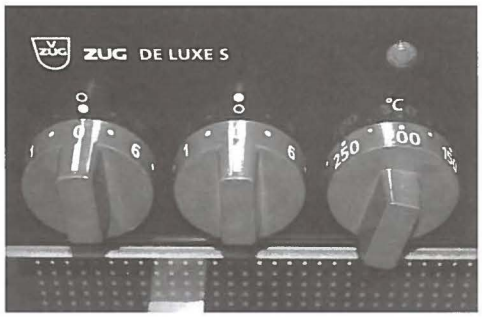
Le sol devrait être facile à nettoyer et non glissant même quand il est mouillé. Une surface mate évite les reflets parfois aveuglants. L'on en vient à un autre facteur important: la lumière joue un rôle essentiel dans la cuisine: il faut veiller à ce que la source de lumière ne soit visible ni directement, ni par réflexion, que l'on soit debout ou assis; la personne qui travaille ne doit pas être entre la lumière et le plan de travail afin de ne pas se trouver dans sa propre ombre.

Evier, plan de travail et cuisinière sur une ligne facilitent le travail dans la cuisine pour les personnes à mobilité réduite

Info
N° 53 – Juin 2011
Bases techniques



Symboles incompréhensibles et réflexions éblouissantes. Commandes non détectables au toucher



Boutons et position des boutons détectables au toucher. Inscriptions larges et contrastées

Nouvelle cuisine ou recettes traditionnelles?

Dans les nouvelles constructions, et selon les prescriptions données, les cuisines doivent appliquer les consignes ci-dessus. Dans les rénovations ou projets concernant des habitations existantes, il est conseillé de faire appel assez tôt à un spécialiste de la construction sans obstacles. Ici aussi, l'objectif essentiel est de respecter la norme SIA 500 et les Directives pour habitations adaptées aux personnes âgées.

En profiter sans remords

Une cuisine conçue ergonomiquement et selon les normes et directives indiquées est une cuisine pour toutes les étapes de la vie. Grâce à sa flexibilité, elle répondra aux besoins les plus divers et sera appréciée par une famille avec de jeunes enfants tout comme par une femme âgée vivant seule. Souplesse de la construction et satisfaction des utilisateurs sont aussi un plus pour le gérant ou le loueur. Des projets mûrement réfléchis sont donc précieux pour tous.

Pour que toutes les recettes réussissent

- Norme SIA 500 «Constructions sans obstacles», 2009
- Logements sans obstacles et adaptables, 3e édition, 2009
- Directives pour habitations adaptées aux personnes âgées, fin 2011
- Aménagement des immeubles adaptés aux personnes âgées, OFL 2009
- La cuisine pour tous les moments de la vie, Sanitas Troesch
- NS EN 12464-1 Lumière et éclairage - Eclairage des lieux de travail – Partie 1: Lieux de travail intérieur, 2003
- Liste des qualités requises des revêtements de sol, bpa 2009

Laissez-nous regarder à temps dans vos casseroles!

Les Services de consultation cantonaux offrent leurs conseils pour les projets de construction et vous aident efficacement à avoir des cuisines fonctionnant de manière optimale. www.construction-adaptée.ch /servicesdeconsultation_f.php

Lieu d'application	Document / Standard	Conditions requises
Construction de logements (en général)	Norme SIA 500 «Construction sans obstacles»	Espace libre d'au moins 140 x 170 cm devant l'évier et la cuisinière; dans les cuisines à deux fronts distance minimale entre les fronts de 120 cm; plan de travail de 25 à 90 cm entre évier et cuisinière; évidement sous le plan de travail central; place complémentaire de 60 x 110 cm d'une hauteur de 70 à 75 cm avec évidement en dessous; emplacement libre pour 1 ou 2 meubles
Logements adaptés aux personnes âgées et logements pour personnes âgées	Directives pour habitations adaptées aux personnes âgées (paraîtra fin 2011)	On peut consulter dans les Directives les conditions requises minimales allant au-delà des prescriptions de la SIA 500 et les conditions plus exigeantes.
Mesures individuelles, préventives ou logement existant et problèmes connus	Adaptations de logements pour personnes handicapées ou âgées (en allemand seulement)	Critères individuels dépendant de l'état de santé
Home médicalisé, thérapie	Directives pour habitations adaptées aux personnes âgées; fiche technique 7/10 «Accessibilité des constructions spéciales pour fauteuils roulants»	Les conditions plus exigeantes selon les Directives; des qualités requises spécifiques doivent être présentées par la direction du home ou par l'équipe soignante.

N° 53 – Juin 2011

Info

construction-adaptée.ch

La recette de cuisine qui réussit toujours

Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen

Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

Centro svizzero per la costruzione adatta agli andicappati