

12 idées pour sécuriser la cuisine

INUTILE D'ENVISAGER DE GROS TRAVAUX, IL SUFFIT D'ADOPTER QUELQUES-UNS DE NOS CONSEILS POUR SE FACILITER LA VIE.

La question de Chantal, 61 ans, Saint-Claude (39)

À 84 ANS, MA MÈRE S'EST PLUSIEURS FOIS BLESSÉE EN

CUISINANT. Sans gravité, mais je m'inquiète un peu. Elle aime faire à manger et je ne voudrais pas l'en priver. Y a-t-il un moyen pour qu'elle continue sans risque ?

L'ÉCLAIRAGE D'UNE PROFESSIONNELLE



→ **Barbara Pereira, ergothérapeute à Escavie***

UNE CUISINE SÉCURISÉE, C'EST D'ABORD UNE CUISINE PRATIQUE ET DES AMÉNAGEMENTS SIMPLES

→ **Revêtement de sol.** Afin de minimiser les risques de chute, il est essentiel de le choisir de type lino, un peu granuleux ou antidérapant, en lieu et place du carrelage, trop lisse et glissant.

→ **Ustensiles et appareils ménagers.** Idéalement, ils doivent être rangés à hauteur de buste, entre 70 et 130 cm : on ne se baisse pas et on ne grimpe pas pour les attraper.

→ **Rangements.** Les verticaux sont parfaits pour tout avoir sous la main : racks pour verres à pieds, bandes aimantées pour couteaux, accroche-casseroles, crochets, etc.

→ **Éclairage.** Il doit permettre de voir partout, avec une attention particulière au plan de travail et à la table de cuisson. Il est relativement simple d'installer des rails lumineux là où la lumière manque.

→ **Plans de travail et table.** Ils doivent être parfaitement stables et à bonne hauteur. À bannir, les meubles bricolés.

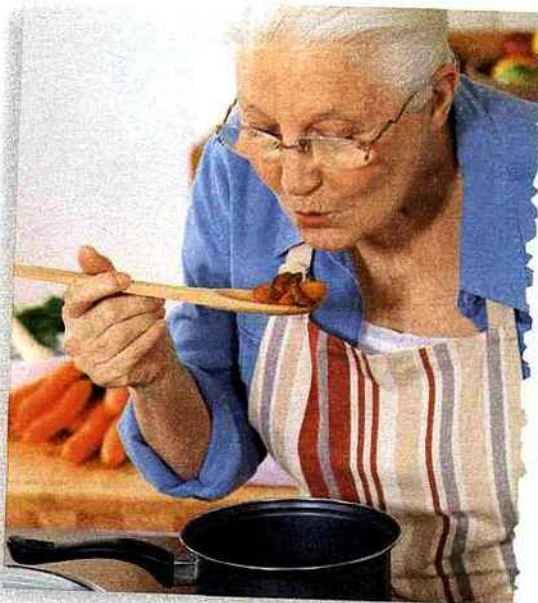
→ **Robinets.** Pour minorer les risques de brûlures, optez pour des thermostatiques (à grand levier).

LA CUISSON, À REVOIR DE PRÈS

→ **Plaques chauffantes.** On craint la fuite de gaz, mais l'incendie est bien plus courant. À éviter donc les plaques électriques classiques, car on peut oublier de les éteindre. L'idéal reste le système à induction ou la vitrocéramique qui permet de glisser les casseroles sans avoir à les soulever et, surtout, qui ne chauffe plus lorsqu'il n'y a pas de marmite dessus. Les choisir avec des boutons classiques et non tactiles, car ces derniers nécessitent un apprentissage peu aisé, surtout quand la vue baisse. Si votre parent préfère le gaz, optez pour un modèle équipé d'un système coupe-flamme.

→ **Four.** La cuisinière avec four intégré entraîne souvent des brûlures quand il faut se baisser pour sortir les plats. Prenez un four encastrable avec une porte latérale (Siemens, Electrolux...) ou coulissante, qui laisse plus de latitude. Il sera placé à hauteur de la taille.

→ **Casseroles.** Bannissez les modèles trop grands et trop lourds,



qui servent peu ou pas. Pour éviter qu'elles ne basculent lorsqu'elles sont pleines, il existe des dispositifs à placer sur le bord des plaques chauffantes (31,90 € chez Senior Market). Et, surtout, ne les rangez pas en hauteur.

* Service d'ergothérapie à la Cramif, caisse régionale d'Assurance maladie d'Île-de-France.

DES ACCESSOIRES BIEN PENSÉS

Aides à la découpe, à l'ouverture de boîtes et bouteilles, antidérapants, stabilisateurs... De nombreux outils peuvent faciliter le quotidien de vos parents. Vous les trouverez sur les sites www.tousergo.com, www.nostraconfort.com, www.senior-market.fr.



→ **Set de table antidérapant.** Parfait en cas de troubles de la préhension. **Dès 13,50 €, www.tousergo.com.** Autres sets sur www.nostraconfort.com.



→ **Ouvre-bocal automatique.** One touch s'adapte à la taille du couvercle. Une pression sur le bouton déclenche le mécanisme. Et aussi ouvre-boîte de conserve, tire-bouchon... **Env. 30 €, www.onetouch-boutique.fr.**



→ **Éplucheur paume de main.** Il s'enfile comme une bague et ne nécessite pas de force. **Env. 8 €, www.tousergo.com.**