



par Aline CHENU

Ergothérapeute au CHI de Poissy Saint-Germain-en-Laye

Faciliter le quotidien en cuisine

Certains gestes du quotidien peuvent se révéler difficiles voire impossibles à réaliser pour une personne présentant une diminution de la force de préhension, une grande fatigabilité à l'effort physique... Il existe des solutions pour faciliter la préparation des repas et conserver une autonomie.

La cuisine est une activité exigeant de nombreuses manipulations. La diminution de la force et de la dextérité ainsi que celle de la résistance à l'effort physique peuvent être compensées par certaines adaptations.



Quelques astuces dans la cuisine

Organisez votre cuisine et vos placards de manière à rendre les ustensiles accessibles. Placez dans les placards en hauteur le matériel de cuisine rarement utilisé. Prévoir des poignées de tiroirs à anse pour faciliter la prise.

Utilisez de la vaisselle et des casseroles légères.

Utilisez une table roulante pour transporter les articles lourds du plan de travail de la cuisine à la table.

Préférez le robinet d'évier muni d'une douchette. Il permet de remplir la casserole sans avoir à la placer au fond de l'évier.

Pensez à la passoire de cuisson évitant d'avoir à manipuler une casserole d'eau bouillante trop lourde.



Quelques aides techniques

- La chaise de cuisine avec une assise haute et réglable (59 à 74 cm) légèrement inclinée permet de s'asseoir et se relever avec un minimum d'efforts.



La personne utilisant un siège assis-debout peut parvenir à réaliser des tâches face au plan de travail de la cuisine avec un niveau de fatigue plus bas. Prix: de 50 € à 120 €.

- Le plan de travail multifonctions donne la possibilité à la personne d'y fixer un aliment pour l'éplucher, le râper ou le couper. Prix = de 40 € à 130 € selon le modèle.



- Les bandes antidérapantes à découper sont à placer sur ou sous les objets ainsi que sur les poignées pour limiter les effets de glissement et améliorer la prise. Prix pour un rouleau de 20 cm x 2 m = +/- 27 €.

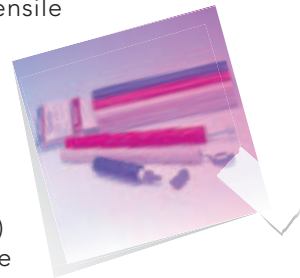


- L'ouvre canette manuel permet d'ouvrir les boîtes de conserve (avec languette) ou canettes en augmentant le bras de levier. Prix: de 6 € à 14 €.



- Le tube en mousse augmente la taille du manche d'une cuillère, d'un couteau et autre ustensile standard en vue d'un meilleur maintien dans la main. Un tube d'isolation (dans un magasin de bricolage) peut jouer le même rôle à moindre coût mais en ajustant le diamètre (Prix = +/- 2 €).

Prix = +/- 7 € (pour tube 6 mm x 1 m) ou +/- 19 € (pour 6 rouleaux de 30 cm de 6/9/19 mm de diamètre).



- L'économe de paume tient dans la main grâce à la bague. Ce qui permet ainsi d'éplucher un aliment sans tenir l'ustensile. Prix: de 7 € à 10 €.



Le nombre d'outils adaptés est à limiter. Fournies par le marché grand public et les entreprises spécialisées (revendeurs de matériel médical), ces aides techniques sont nombreuses. Par conséquent, l'évaluation des aptitudes de la personne et la fréquence d'utilisation vont permettre de cibler le type d'outils de compensation.

REMERCIEMENTS

Après 4 années d'un soutien sans faille et 11 articles dédiés à la rubrique du "coin de l'ergothérapeute", Aline Chenu nous a annoncé son intention de "raccrocher" pour se consacrer à de nouveaux défis personnels et professionnels. Nous continuerons de faire intervenir des ergothérapeutes dans nos colonnes pour apporter un soutien pratique au quotidien des personnes atteintes de SEP, mais il était important pour nous de remercier chaleureusement celle qui a tant contribué à rendre cette rubrique incontournable. Nous lui sommes très reconnaissants pour son engagement à nos côtés, et nous lui adressons tous nos vœux de réussite pour la suite de son parcours !



Il est important de rappeler qu'il n'existe pas de solution universelle. Les essais en situation sont déterminants dans le choix de l'acquisition ou non du matériel.