

La cuisine

Les meubles de cuisine

Je suis attentif

Des meubles de cuisine placés trop hauts obligent à grimper sur un tabouret ou un escabeau, provoquant un risque de chute important.

Des placards difficiles à ouvrir, ou des poignées inadaptées entraînent des difficultés de rangement.

Conseils et astuces

Si vous utilisez un escabeau, veillez à ce que les pieds et les marches soient revêtus de matériaux anti dérapants. Un escabeau avec garde-corps est également conseillé. Mais si vous le pouvez, essayez de refixer les meubles de cuisine à la bonne hauteur, celle des yeux. Cela augmente également la zone de préhension.

Vous pouvez installer des poignées horizontales (en D) et basses qui faciliteront la prise en main.

Equipés de butées, les tiroirs ne risqueront plus de vous tomber sur les pieds.

Enfin pour plus de confort, pensez aux étagères pivotantes qui facilitent la recherche et la préhension dans les placards d'angles.

La vaisselle

Je suis attentif

La vaisselle est souvent placée sur des étagères trop hautes - risque de chute - ou trop basses - risque de douleurs lombaires.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Conseils et astuces

La vaisselle (assiettes, couverts, ustensiles...) doit être à portée de main et facilement accessible. Un meuble vaisselier à tiroirs est plus pratique que des étagères.

Si vous ne pouvez vous passer d'étagères, refixez les meubles de cuisine à hauteur des yeux.

Et lorsque vous transportez des plats lourds d'une pièce à l'autre, privilégiez l'usage d'une table roulante. Vous éviterez ainsi les risques de chute.

La cuisinière

Je suis attentif

Oublier une casserole ou une poêle sur le feu est la cause majeure d'incendies domestiques.

Conseils et astuces

Ne laissez jamais fonctionner un appareil de cuisson sans surveillance.

L'installation d'un détecteur de gaz ou de chaleur permet de prévenir un incendie. Les détecteurs de fumée vont d'ailleurs être obligatoires dans les appartements ou maisons dès 2015.

Préférez l'utilisation de plaques électriques plutôt que celle du gaz pour la cuisson. Vous réduirez considérablement les risques d'incendie ou d'accident.

Les machines à laver le linge/la vaisselle

Je suis attentif

Se pencher pour remplir une machine de linge ou de vaisselle augmente les risques de douleurs lombaires.

Conseils et astuces

Pour éviter d'avoir à vous baisser, essayez si vous le pouvez de surélever les machines à laver le linge/ vaisselle en les installant sur un support d'une vingtaine de centimètres. Veillez à ce qu'il soit bien stable. Vous pouvez aussi placer le sèche-linge



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

sur le lave-linge. Certaines machines sont étudiées spécifiquement pour supporter les mouvements rapides du tambour.

L'évier

Je suis attentif

Un évier trop profond, trop haut ou trop bas peut en vous obligeant à vous pencher, réveiller ou engendrer des douleurs du dos ou des cervicales.

Un robinet peut être difficile à manipuler, notamment si vous avez des douleurs articulaires au poignet, voire de l'arthrose.

Conseils et astuces

La première solution est de passer par un plombier pour remettre un évier à la bonne hauteur. Il en existe à hauteurs réglables. Mais vous pouvez aussi libérer l'espace sous l'évier et installer un tabouret réglable. Bien utile si vous avez besoin d'être assis et que la station debout prolongée vous fait souffrir.

Dans le cas d'un réaménagement sous l'évier, pensez à isoler le tuyau d'eau chaude pour ne pas risquer de vous brûler.

Attention aussi aux prises de courant qui doivent être en nombre suffisant, accessibles et si possible éloignées des points d'eau.

Un robinet à levier de type mitigeur évitera les douleurs au poignet.

Un évier équipé d'une petite douchette permet de remplir les casseroles et marmites à distance sans avoir à les porter ou les transporter.

Le plan de travail

Je suis attentif

Comme pour l'évier, un plan de travail trop haut ou trop bas peut réveiller ou engendrer des douleurs lombaires.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Conseils et astuces

Le plan de travail doit être à la même hauteur que l'évier (qui lui-même a été réglé à la bonne hauteur).

Le plan de travail doit permettre de s'asseoir. Prévoir ou aménager un espace sous l'évier et le plan de travail pour préparer les repas assis.

Les prises de courant doivent être en nombre suffisant, accessibles et si possible éloignées des points d'eau

Les accessoires utiles

Je suis attentif

Quelques accessoires peuvent faciliter votre quotidien et vous éviter d'avoir à vous pencher ou réaliser des mouvements inadaptés ou inutiles.

Conseils et astuces

Poussière : une pelle à long manche et une balayette évitent de se casser le dos

Poubelle automatique

Balance parlante

Ouvre-boîte automatique

Ouvre-bocal automatique

Cône ouvreur pour les couvercles récalcitrants

Ouvre tout six en un

Moulin Sel et Poivre automatique

Eplucheur « paume de main »

Essoreuse à salade à pression

Brosse distributrice de savon par pression

La sécurité

Je suis attentif

Certains dangers de la maison sont liés à un mauvais entretien de votre électroménager.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Conseils et astuces

Pensez à faire réviser votre chaudière au moins une fois chaque année.

Faites ramoner le conduit d'évacuation des fumées (de votre poêle ou de votre cheminée) au-moins une fois par an.

N'installez pas de hotte donnant sur l'extérieur dans la même pièce que votre chaudière.

Nettoyez régulièrement les brûleurs de votre cuisinière à gaz et changez le tuyau du gaz avant sa date de péremption.

Installez un détecteur de fumée et équipez-vous d'un extincteur

Faites vérifier votre installation électrique

Veillez à ce qu'aucun fil ne soit dénudé et à proximité d'un point d'eau.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent