

# ACCESS AT

Le site d'informations sur les aides techniques  
et les fournisseurs

[www.access-at.be](http://www.access-at.be)



Les aides techniques pour cuisiner et manger  
quand on est une personne en situation de handicap

Avec le soutien de



**AVIQ**

# Je suis en fauteuil roulant, comment adapter ma cuisine ?

WWW.ACCESS-AT.BE



Lorsque l'on se trouve en fauteuil roulant, les besoins en accessibilité sont différents et on ne parvient pas à accéder et utiliser les différents éléments présents dans la cuisine. Cependant, des meubles, des équipements sont adaptés pour une utilisation plus aisée.

## Quelles sont ces différentes aides techniques ?



Avant d'opter pour l'une ou l'autre aide technique, il faut se poser les questions suivantes :

- > Avez-vous suffisamment de force dans les bras pour manipuler ou porter ?
- > Avez-vous une bonne préhension ?
- > Arrivez-vous à vous pencher ?
- > Quelle est votre hauteur d'atteinte ?
- > Quelle est votre hauteur d'accoudoirs ?
- > Etes-vous seul ou non à cuisiner ?
- > Quelle(s) tâche(s) souhaitez-vous pouvoir réaliser ?

Avant l'achat d'un matériel, nous vous conseillons de vous informer et/de le tester afin de vous assurer que vous choisissez le mobilier/l'équipement qui vous aide réellement.



@Advys



@PronkErgo



@PronkErgo



@PronkErgo

Retrouvez la liste des fournisseurs où vous procurer ces aides techniques sur:

WWW.ACCESS-AT.BE

## LES MEUBLES

- > Les tiroirs coulissants
- > Les meubles sur roulettes
- > Les meubles intégrant les électroménagers à mi-hauteur
- > Le meuble colonne de type «armoire pharmacie»
- > Les armoires du haut descendantes, étagères escamotables



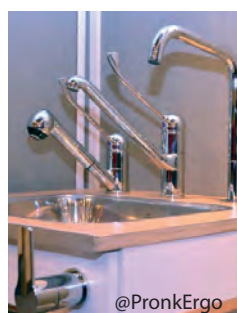
## LE PLAN DE TRAVAIL ET LA TABLE

- > Le plan de travail dégagé en-dessous (fixé à bonne hauteur ou placé sur crémaillères)
- > Les supports de plan de travail réglables en hauteur manuellement ou électriquement
- > Les rehausse-meubles pour surélever la table
- > Les tables surélevées et/ou incurvées et/ou réglables en hauteur
- > Les pieds de tables ajustables en hauteur



## LES EQUIPEMENTS

- > Le four avec l'ouverture spéciale : porte escamotable, latérale ...
- > Les robinets pourvus d'un système douchette
- > La taque à induction sans débord
- > Le bouton d'activation de la hotte placé au niveau du plan de travail



# Quelles aides techniques existe-t-il pour cuisiner et manger en étant aveugle ?

WWW.ACCESS-AT.BE



Préparer un repas et manger peut être compliqué lorsque l'on est aveugle. En plus d'une bonne organisation, l'utilisation d'aides techniques peut aider au bon déroulement de ces activités.

## Quelles sont ces différentes aides techniques ?

 Avant d'opter pour l'une ou l'autre aide technique, il faut se poser les questions suivantes :

- > Avez-vous d'autres difficultés, motrices par exemple, qui s'ajoutent à votre problème de vue ?
- > Avez-vous déjà une cuisine qui comprend des aménagements spécifiques ?
- > Quelle(s) tâche(s) souhaitez-vous pouvoir réaliser ?
- > Souhaitez-vous pouvoir préparer un repas en toute indépendance ?

Avant l'achat d'un matériel, nous vous conseillons de le tester afin de vous assurer que vous parvenez à l'utiliser et qu'il vous aide réellement.



Retrouvez la liste des fournisseurs où vous procurer ces aides techniques sur:

WWW.ACCESS-AT.BE

### LES AIDES POUR PREPARER UN REPAS

- > La balance parlante
- > Les doseurs avec inscription en relief (cuillère, verre...)
- > Le séparateur d'oeuf
- > Le verre doseur parlant
- > Les guides d'aide à la découpe
- > Le gant anti-coupure



@Identités



@BrailleShop



@Ceciaa



@Advys

### LES AIDES POUR CUIRE

- > La thermomètre de cuisson parlant
- > Le minuteur parlant
- > Les électroménagers parlants (four/micro-ondes/taque de cuisson) ou avec indication en relief
- > Le gant avec protection thermique



@BrailleShop



@BrailleShop



@Identités



@BrailleShop

### LES AIDES AU REPAS

- > Le rebord d'assiette
- > Les assiettes à rebord profond
- > Le set de table antidérapant ou l'assiette sur ventouse
- > L'indicateur de niveau pour verre



@Advys



@Advys



@Identités



@BrailleShop

# Quelles aides techniques utiliser pour cuisiner en autonomie?

WWW.ACCESS-AT.BE



Pouvoir cuisiner ses propres repas ou préparer de bons petits plats à sa famille demandent parfois l'usage d'aides techniques pour palier à certaines difficultés de mobilité.

Comment choisir ses aides techniques ? A quoi faut-il faire attention?



Avant d'opter pour l'une ou l'autre aide technique, il est important de se poser les questions suivantes :

- > Avez-vous encore une mobilité fine des mains?
- > Êtes-vous encore capable de soulever une casserole pleine?
- > Avez-vous l'usage de vos deux mains?
- > Devez-vous cuisiner en position assise?

En cas de doute, faites appel à un service conseils en aménagement du domicile



Retrouvez la liste des fournisseurs où vous procurer ces aides techniques sur :

WWW.ACCESS-AT.BE

### POUR CUISINER À UNE MAIN:

- > Une planche multifonction
- > Un tourne bouton
- > Un rebord d'assiette
- > Un éplucheur à fixation au doigt
- > Un bloque casserole



### POUR CUISINER LORSQU'ON A PEU DE FORCE:

- > Un socle verseur basculant
- > Un ouvre-boîte/ bocal automatique
- > Des aides à la découpe de fruits et légumes
- > Un ouvre-bouteille
- > Un couteau à bascule



### POUR CUISINER EN POSITION ASSISE:

- > Une chaise haute de cuisine
- > Un four à porte latérale escamotable
- > Un évier avec isolation thermique
- > Un mini lave-vaisselle
- > Une table coulissante
- > Un meuble colonne



Contact: AccessAndGo asbl  
info@accessandgo.be  
02/772.18.95  
www.access-at.be

ACCESS  
AT

by ACCESS  
And Go

# Quelles aides techniques existe-t-il pour cuisiner et manger en étant malvoyant ?

WWW.ACCESS-AT.BE



Préparer un repas et manger peut être compliqué lorsque l'on est malvoyant. En plus d'une bonne organisation, l'utilisation d'aides techniques peut aider au bon déroulement de ses activités.

## Quelles sont ces différentes aides techniques ?



Avant d'opter pour l'une ou l'autre aide technique, il faut se poser les questions suivantes :

- > Quelle(s) couleur(s) parvenez-vous encore à visualiser ?
- > Avez-vous d'autres difficultés, motrices par exemple, qui s'ajoutent à votre problème de vue ?
- > Avez-vous déjà une cuisine qui comprend des aménagements spécifiques ?
- > Quelle(s) tâche(s) souhaitez-vous pouvoir réaliser ?
- > Souhaitez-vous pouvoir préparer un repas en toute indépendance ?

Avant l'achat d'un matériel, nous vous conseillons de le tester afin de vous assurer que vous parvenez à l'utiliser et qu'il vous aide réellement.



Retrouvez la liste des fournisseurs où vous procurer ces aides techniques sur:

WWW.ACCESS-AT.BE

### LES AIDES POUR PREPARER UN REPAS

- > Les doseurs avec indications contrastées (cuillères, verres...)
- > Les sets antidérapants de couleur
- > Les guides d'aides à la découpe
- > Le séparateur d'oeuf
- > La balance avec écran LED rétroéclairé



### LES AIDES POUR CUIRE

- > Les minuteries à grands caractères et/ou avec repères tactiles
- > Les pâtes à marquer pour créer des repères en relief et contrastés
- > Le gant avec protection thermique
- > Le thermomètre parlant



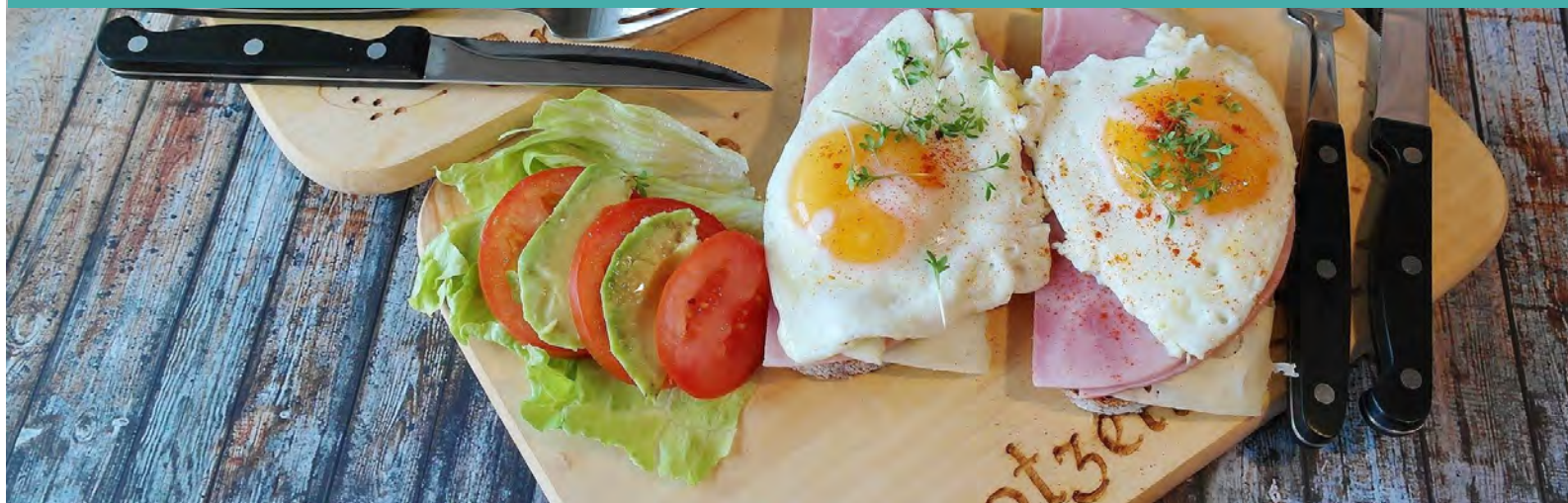
### LES AIDES AU REPAS

- > Le rebord d'assiette
- > Le set de table antidérapant ou l'assiette sur ventouse
- > La vaisselle contrastée
- > Les découpe-fruits



# Comment continuer à manger avec un maximum d'autonomie ?

WWW.ACCESS-AT.BE



Prendre un repas peut devenir compliqué suite à une perte de mobilité, une maladie... Des aides techniques existent et permettent de compenser ou de faciliter certains mouvements.

## Quelles sont ces différentes aides techniques ?



Avant d'opter pour l'une ou l'autre aide technique, il faut se poser les questions suivantes :

- > Avez-vous encore une préhension fine ?
- > Avez-vous des tremblements ?
- > Parvenez-vous à porter votre main à la bouche ?
- > Avez-vous une raideur au niveau du cou vous empêchant de baisser ou lever la tête ?
- > Quelle(s) action(s) précisément ne parvenez-vous plus (ou moins bien) à réaliser ?

Avant l'achat d'un matériel, nous vous conseillons de le tester afin de vous assurer que vous parvenez à l'utiliser et qu'il vous aide réellement.



@Identités



@Advys



@Able2



@Advys

Retrouvez la liste des fournisseurs où vous procurer ces aides techniques sur:

WWW.ACCESS-AT.BE

## LES AIDES POUR BOIRE

- > Le verre avec ouverture nasale ou le gobelet oblique
- > La anse simple ou double ou le gobelet avec anse(s) incluse(s)
- > Le porte-paille ou le verre avec paille
- > Le bec verseur ou le gobelet avec bec verseur



## LES COUVERTS

- > Les couverts avec manche épaissi
- > Les couverts courbés
- > Les couverts combinés (fourchette/couteau ou fourchette/cuillère)
- > Les épaisissants à placer sur les couverts (tubes ou boules)
- > La sangle porte-couvert
- > Les bras d'assistance (manuels ou électriques)



## LES ASSIETTES

- > Le rebord d'assiette
- > L'assiette inclinée
- > Le set de table antidérapant ou l'assiette sur ventouse
- > L'assiette à compartiment(s)

