

# la cuisine



Bien s'alimenter c'est se maintenir en bonne santé. Le temps du repas est souvent un moment de plaisir, de convivialité qu'il importe de préserver. Lorsqu'une personne n'est plus en capacité de préparer son repas, la confection peut être confiée à un professionnel ou elle peut avoir recours à la livraison de repas à domicile qu'il suffira de réchauffer.



Pour en savoir plus, visitez la Maison Bleue 41



32.4 avenue Maunoury  
41000 Blois  
Tél. 02 45 50 55 25  
Ouvert du lundi au vendredi,  
sur rendez-vous le matin et  
visite libre de 13 h 30 à 17 h 30.

[www.lamaisonbleue41.fr](http://www.lamaisonbleue41.fr)

#### Vous conseiller

- **Vivre Autonome 41**  
32.4 avenue Maunoury  
41000 Blois  
Tél : 02 54 58 43 79
- **Association PACT**  
27 rue Robert Nau  
41000 Blois  
Tél. 02 54 55 51 11

#### Vous aider à financer vos travaux

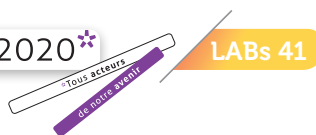
- **Maison départementale des personnes handicapées**  
34 avenue Maunoury  
41000 Blois  
Tél : 02 54 58 44 40

- **ANAH (Agence nationale d'amélioration de l'habitat)**,  
17 quai de l'Abbé Grégoire  
41012 Blois Cedex
- **CARSAT**  
2 Place Coty - 41000 Blois
- **MSA**  
19 avenue de Vendôme  
41023 Blois Cedex
- **Caisses de retraite complémentaires et mutuelles**
- **Conseil général, service logement**  
Tél. 02 54 58 43 25
- **Certaines collectivités (Agglopolys, etc.)**

#### Pour aller plus loin

- [www.anah.fr](http://www.anah.fr)

Loir&Cher 2020\*



Conseil général de Loir-et-Cher  
Hôtel du Département - Place de la République  
41020 Blois Cedex - T. 02 54 58 41 41 - F. 02 54 58 43 72

© CC41, Thinkstock

# LA MAISON BLEUE 41

## PRÉPARER & PRENDRE SON REPAS



# Une cuisine agréable qui donne envie d'y vivre et d'y préparer ses repas



## LA ZONE DE PRÉPARATION

- Une zone de 80 cm minimum.
- Surface adaptée aux hautes températures.
- Espace sous le plan de travail dégagé ①.
- Rangement des ustensiles de cuisine à proximité ②.

Éviter d'utiliser un escabeau ou un tabouret pour accéder aux éléments en hauteur

Installez un détecteur incendie dans votre logement

## Des idées simples

- Une pièce éclairée, lumineuse et conviviale.
- Un accès facile par une porte de largeur suffisante et facilement commandée ⑤.
- Des équipements choisis pour leur simplicité d'utilisation et d'entretien.
- Des appareils électroménagers qui permettent de gérer la fréquence de ses achats alimentaires (congélateur et four à micro-ondes).

## LA ZONE DE CUISSON

- Située sur le même plan que le point d'eau et la zone de préparation.
- Espace réservé de part et d'autre de la plaque de cuisson.
- Plaque de cuisson à commande tactile installée sur plan de travail surbaissé, à hauteur de 75 cm environ.
- Espace sous la zone de cuisson dégagé.
- hotte aspirante avec télécommande.
- Le four intégrable, installé de préférence à une hauteur d'environ 75 cm pour un accès facilité.
- Four à porte escamotable ou latérale ⑥.

## FACILITER LE QUOTIDIEN

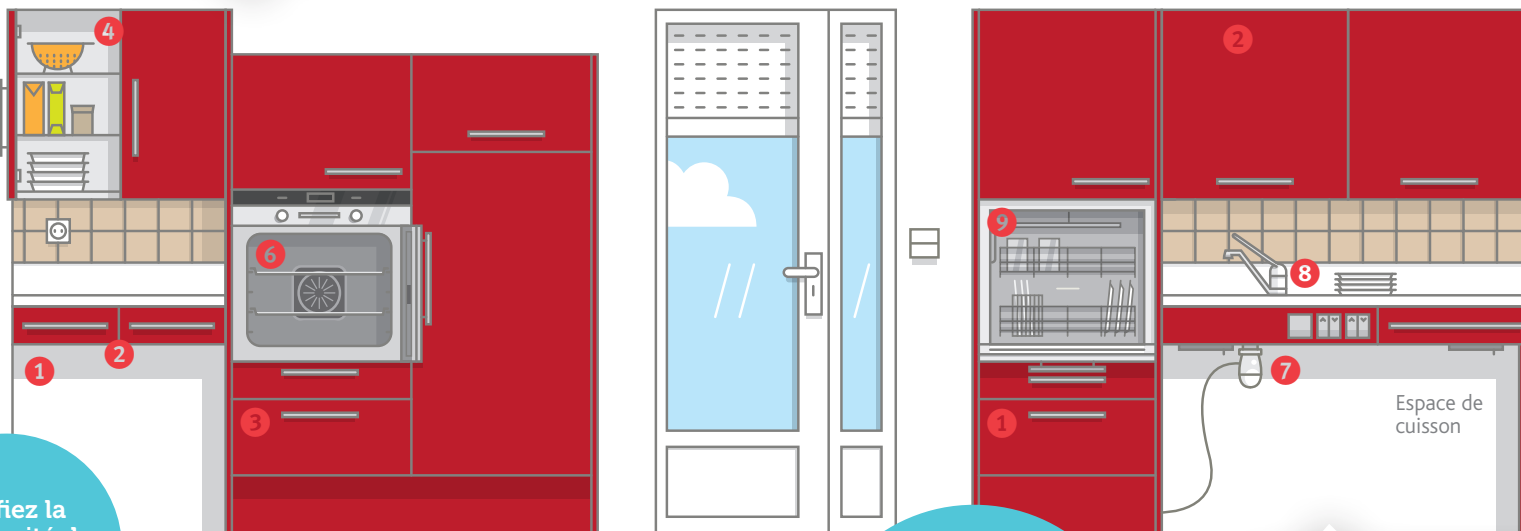
Des outils d'aide à la préparation et à la prise du repas

### Préparer son repas

- Ouvre-bouteilles manuel ou automatique.
- Ouvre-boîtes manuel ou automatique.
- Planche de préparation.
- Support de poignée de casserole.

### Prendre son repas

- Assiette à ventouse, à bord incurvé, ou à fond antidérapant.
- Tasse avec anses amovibles.
- Verre avec découpe.
- Couverts à gros manches.
- Set anti-dérapant.



Vérifiez la conformité de l'installation électrique

## LA ZONE DE RANGEMENT ET LA ZONE DE PROVISION

- Meubles bas de la cuisine équipés de tiroirs à sortie totale avec système automatique d'ouverture par simple pression ③.
- Meubles hauts télécommandés à hauteur variable, qui avancent et descendent pour être à la portée directe d'une personne assise ④.

Prévoyez l'installation de dispositifs de verrouillage par clé pour éviter l'utilisation abusive, voire inappropriée des systèmes (enfants, sujets Alzheimer...).

Faites de la cuisine un espace dégagé et bien rangé pour éviter les chutes (revêtement de sol, suppression des fils électriques au sol...)

## LA ZONE DE LAVAGE

- Évier à cuves peu profondes, installé sur un plan de travail à 110 cm pour une personne debout et 75 cm pour une personne en fauteuil.
- Espace sous la zone de lavage dégagé, avec siphon décalé ⑦.
- Évier réglable en hauteur actionné par une télécommande qui permet de l'amener à la hauteur souhaitée.
- Robinet mitigeur à levier long ⑧.
- Lave-vaisselle accessible, installé à une hauteur d'environ 50 cm ⑨.