



# La boîte à outils

## La cuisine

# Introduction



**Le thème de la cuisine est abordé afin de permettre aux personnes malvoyantes de disposer d'outils simples et utiles.**

Il permet également de retrouver des gestes habituels.

La satisfaction de préparer un repas pour les personnes que l'on aime et de les convier autour d'une bonne table sont les enjeux de ce thème.

La personne se donne les moyens de reprendre confiance en ses capacités et de garder un rôle social.

# Les incontournables de la cuisine



Le partage des expériences de chacun a permis la mise en lumière des stratégies aidantes.

## Aborder l'activité

- Je cuisine plus simplement mais toujours avec autant de plaisir.
- Je prépare des plats que j'ai l'habitude de cuisiner.
- Je prévois plus de temps pour cuisiner.
- Je choisis minutieusement les produits que j'aime préparer.
- Je suis attentive aux bruits et aux sons qui m'entourent.

## Lire et reconnaître

- J'agrandis les recettes qui me sont utiles.
- Je lis mes recettes à l'aide de lunettes loupes.

- J'utilise l'odorat pour reconnaître les produits avariés.
- Je lis les dates de péremption des aliments et les modes d'emploi avec mon appareil de lecture.

## **Préparer et organiser**

- J'anticipe les étapes de préparation des plats.
- J'organise mon espace de travail en fonction des plats à réaliser.
- Je précois des aliments que je réchauffe au dernier moment.
- Je stocke des conserves de plats que j'ai déjà préparés.
- J'achète des légumes frais déjà préparés.
- J'organise les rangements qui se trouvent à l'intérieur de mon réfrigérateur et de mon congélateur.
- Je place au premier rang les produits qui me servent le plus souvent.
- Je range les produits avec un système de classement (par exemple: ordre alphabétique, dates).

- J'étiquette les produits en inscrivant les 3 premières lettres avec un gros feutre.
- J'achète mes produits dans divers commerces afin de disposer d'emballages différents qui me permettront de mieux les reconnaître.
- Je limite mon choix dans la variété des produits proposés afin de mieux m'y retrouver.
- Je me sers de la référence du cadran de l'horloge pour situer les aliments dans l'assiette: la viande à 6h, les légumes à 10h et les féculents à 14h.

## **Adapter l'environnement**

- J'utilise un éclairage qui me convient: un plafonnier indirect dans ma cuisine qui éclaire la pièce et l'intérieur de mes armoires.
- J'ai fait poser des tubes fluorescents sur mon plan de travail.
- J'utilise une lampe de poche afin de

mieux distinguer les réglages de mes appareils ménagers.

- J'utilise des contrastes de couleurs pour mettre la table: sets de table, vaisselle, couverts et ustensiles.
- J'utilise des planches à découper de couleurs contrastées.
- Je dispose d'un plateau à rebord pour couper mes légumes.
- Je place un torchon mouillé sous la planche ou le récipient que j'utilise, en guise d'antiglisse.
- Je choisis un appareil ménager en fonction de «ce que je vois» et de mon savoir-faire.
- J'ai fait installer mon four en hauteur afin d'éviter de me baisser.
- J'évite d'acheter des appareils qui disposent uniquement de commandes à touches sensibles.
- Je choisis un appareil que je peux programmer ou prérégler en fonction de mes besoins.

- Je privilégie des boutons de commandes contrastés et crantés.
- Je colle des repères tactiles sur les boutons de commande des appareils ménagers.
- Je préfère des boutons de commandes escamotables: ainsi seul celui en fonction est saillant.

## **S'adapter à l'environnement**

- Je m'installe à un endroit précis avant de pratiquer une activité, en fonction des sources lumineuses naturelles et artificielles qui me permettent d'éviter l'éblouissement.
- J'utilise un gabarit en carton qui met en évidence les repères nécessaires au réglage de la machine à laver la vaisselle.

## **Assurer sa sécurité**

- J'ai un grand dessous-de-plat qui me permet de poser ma casserole avec stabilité.

- J'utilise des grands récipients pour éviter que le contenu ne déborde.
- Je porte des gants de protection assez longs et souples.
- J'ouvre la porte du four et laisse sortir la vapeur avant de sortir le plat.
- Je cuisine «moins chaud», j'ai adopté les recettes à basse température.
- Je démarre les cuissons à froid.
- Je renonce à préparer du caramel.
- Je manipule le couteau de telle sorte que, s'il dérape, il parte vers l'extérieur et non contre mon corps.
- Je fais attention en nettoyant les ustensiles tranchants.
- Je place un bouchon en liège sur la pointe des ustensiles.
- Je ne conserve pas trop longtemps les légumes préparés pour éviter les risques d'intoxication.
- J'ai des disjoncteurs sur toutes mes prises électriques.
- J'ai fait installer un détecteur de fumée.



## **Solliciter l'aide d'un tiers**

- Je laisse les convives couper, à ma place, une tarte ou un gâteau.
- Je sollicite de l'aide pour le service à table.

## **Solliciter l'aide de professionnels**

- Je reçois des repas préparés.
- Je vais manger le plat du jour dans le restaurant de mon quartier.
- Je demande à ma concierge de me préparer trois repas par semaine.

## **Solliciter des prestations spécifiques**

- J'entreprends une démarche de réadaptation avec un ergothérapeute spécialisé.
- Je suis des cours de cuisine adaptés organisés par la FSA.

# **Découvrir des accessoires**

- Loupes électroniques et appareils de lecture (divers distributeurs).
- Moyens optiques - loupes éclairantes, lunettes, monoculaires (opticiens).

## **Dans le shop de l'UCBA:**

- Balances parlantes.
- Minuteries parlantes.
- Niveaux à liquide sonore.
- Repères tactiles.

## **Dans les commerces:**

- Antiglisses.
- Bouchons doseurs pour le pastis.
- Bouchons avec bec verseur.
- Calibres à spaghettis.
- Éplucheurs économes spécifiques.
- Éplucheurs à ail.
- Mesurettes calibrées.
- Mini-hachoirs.
- Mixeurs plongeurs avec couteau protégé.
- Pincés à rôti.
- Pipettes, seringues.
- Sachets à rôtir.

- «Stop goutte».
- Récipients doseurs avec relief.

**Autres:**

- Gabarit en Inox pour vitrocéramique (Miele).
- Repères tactiles autocollants pour cuisinières et machines à laver (Miele).
- Ouvres couvercle à vis (ligue suisse contre le rhumatisme).



























**ABA**

Place du Bourg-de-Four 34

CH-1204 Genève

Tél. + 41 22 317 79 19

---

[aba@abage.ch](mailto:aba@abage.ch)

[www.abage.ch](http://www.abage.ch)



**Association pour le  
Bien des Aveugles  
et malvoyants**

Genève