

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 21 (1991)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Vieillir en sécurité : la cuisine, carrefour des dangers

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.12.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

L'aménagement de la cuisine doit convenir à des personnes du 3<sup>e</sup> âge (à ne pas confondre avec des invalides ou des handicapés qui ont besoin d'un autre aménagement) Le BPA peut vous fournir des informations détaillées pour vous permettre de discuter avec le «cuisiniste» ou l'architecte. Les problèmes de 3<sup>e</sup> âge sont souvent liés à la vue, ou bien au dos et/ou à l'arthrose entre autres. Voici quelques-uns des conseils donnés:

- réfrigérateur et compartiment congélation à hauteur des yeux
- les meubles bas équipés de tiroirs
- tiroirs et portes munis de poignées-étriers plutôt que de boutons
- un éclairage supplémentaire sur la cuisinière et la table de travail, laquelle doit être assez spacieuse et revêtue d'un matériau insensible à la chaleur (on y pose et oublie des casseroles chaudes)
- les lampes-témoins de la cuisinière et les chiffres devraient être très visibles et lisibles.

## Savez-vous que...

Il y a 20 000 accidents annuels déclarés avec blessés, qui surviennent dans les cuisines suisses (sans compter les incendies et... les bobos...!)

Que les Suisses passent 5 millions d'heures dans la cuisine.

Que près des deux tiers des accidents surviennent lors de la préparation des repas.

Qu'un... couteau est responsable d'un accident sur cinq.

Qu'un incendie sur quatre éclate à la cuisine.

Que les personnes âgées et les jeunes enfants (vos propres petits-enfants peut-être) sont les principales victimes des accidents graves.

Comme pour tous les cas analysés dans les articles précédents de cette rubrique, les *chutes*, les *glissades*, la *mauvaise vue*, les *difficultés de préhension*, la *lenteur des réflexes* concernent les personnes du 3<sup>e</sup> âge.

S'y ajoutent des appareils défectueux, des «oublis», des outils neufs trop performants, des sols humides, des éclairages inadaptés, quand il ne s'agit pas carrément d'une cuisine «borgne»!

Pour les petits enfants, disons déjà que les toxiques et même les produits qui ne le sont pas vraiment mais qui sont rangés sous l'évier, les liquides bouillants, les cuisinières dont le four et les plaques sont à leur portée, sont les causes principales d'accidents, avec les médicaments qui trônent sur le buffet ou la table.

## Que faire?

Si vous réaménagez votre cuisine ou achetez l'un ou l'autre appareil, pensez aux années à venir (si vous avez 60 ans maintenant vous en aurez 75 dans quinze ans, l'âge moyen de durée de l'électroménager) (voir encadré).

Pour vous-même ou pour les personnes très âgées de votre entourage, veillez aux points suivants et respectez les conseils de prudence, souvent donnés, mais pas toujours suivis hélas.

Rangez à portée de main les ustensiles employés quotidiennement ou fréquemment. Pour une personne seule ou un

petit ménage, préférez les contenants ou plats de petits formats, les outils que l'on a bien en main, propres et faciles à porter ou manipuler. Jetez tous les vieux couteaux qui glissent, les passeroies abîmées qui peuvent blesser, ce qui est ébréché ou cabossé. Un petit tour dans le tiroir s'impose...

Évitez d'utiliser les placards sous plafond qui vous obligent à grimper sur un... tabouret (oh! oui...)

Vérifiez l'éclairage. Ampoules fortes sur le plan de travail et la cuisinière. Pas de rideaux trop cache-jour à la fenêtre.

Prenez l'habitude d'essuyer tout de suite avec un papier-ménage la goutte d'huile ou de lait tombée par terre, ou les épluchures.

Vos appareils sont-ils sûrs? Particulièrement les tuyaux de la cuisinière à gaz (à ne pas bricoler!) Les brûleurs sont-ils propres? Comment sont les cordons des appareils électriques? Rappelons que des appareils anciens *qui ont l'air en bon état* peuvent s'avérer dangereux.

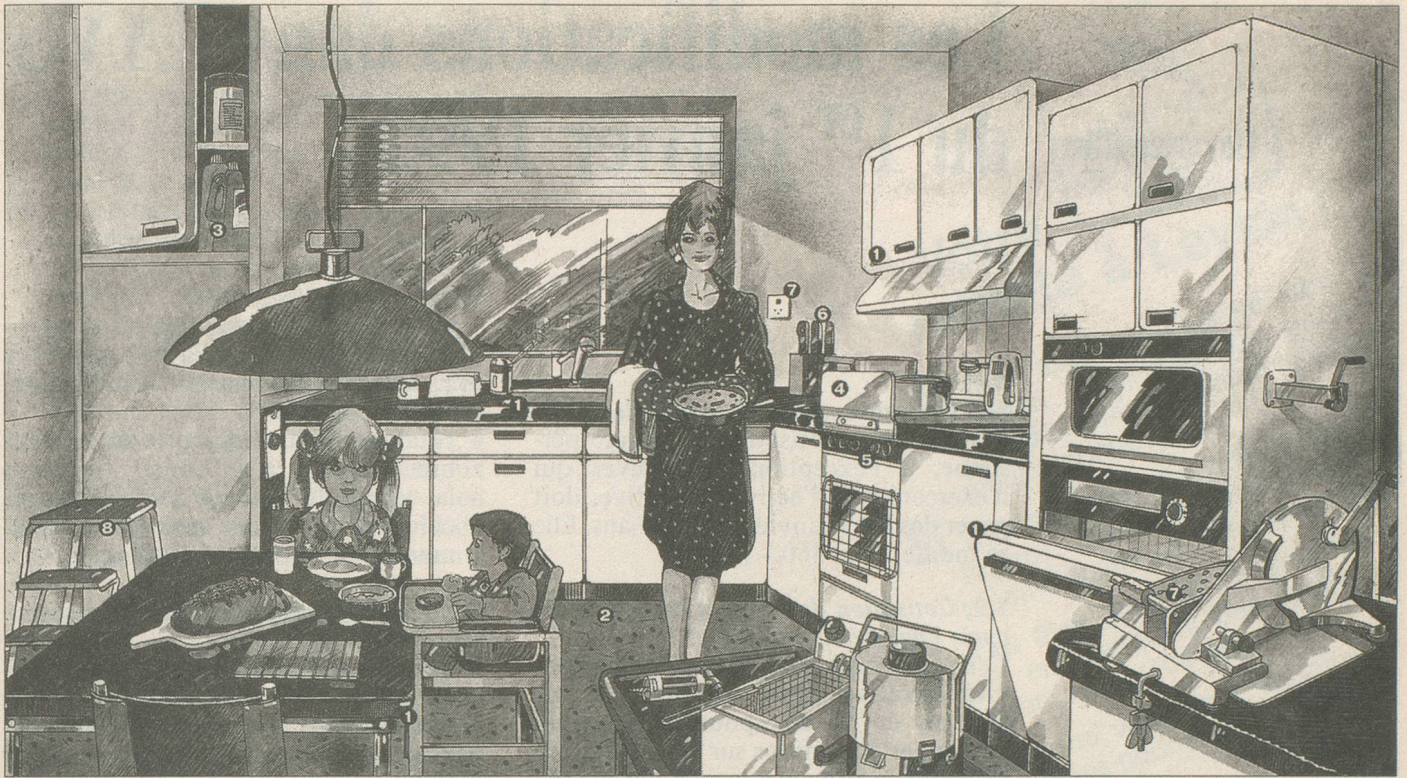
Les angles des meubles peuvent blesser lors de chutes. Il existe des protections en caoutchouc destinées aux jeunes enfants qui peuvent aussi aider les aînés!

Pour répondre à la porte, au téléphone, débranchez les plaques. Attention aux bassines à friture ou à l'huile dans la poêle, qui s'enflamment extrêmement vite.

Si les couteaux neufs et tranchants peuvent être moins dangereux que les vieux, il en est de même des ouvre-boîtes. Achetez-vous un ouvre-boîtes électrique, ou à manivelle, de bonne dimension. Il en existe avec un aimant qui soulèvent le couvercle sans qu'on ait à le prendre avec les doigts...

## Tout nouveau... tout beau?

Pas nécessairement. Une nouvelle marmite à pression, une friteuse, un four de table offerts à des personnes qui n'en ont jamais eus ou qui se sont créés certains réflexes avec des modèles anciens, peuvent poser des problèmes d'adaptation ou s'avérer inadéquats. De toute façon, il faut essayer les appareils, petits ou grands, dans le magasin. Certains boutons sont peu manipulables, dans un sens ou dans l'autre. Prudence, et vous ne ferez pas partie des 3 blessés pour 1000 habitants victimes de leur cuisine. ■



1. Aménager votre cuisine de manière adéquate. Des coins et bords arrondis et des poignées encastrées contribuent à la sécurité.
2. Posez des revêtements de sol faciles à entretenir. Enlevez immédiatement des taches d'eau, d'huile, de graisse ou des restes d'aliments.
3. Rangez les poisons, les produits chimiques et les détergents hors de portée des enfants.
4. Grâce à un dispositif de protection spécial, vous pouvez éviter des échaudages et brûlures chez les enfants.
5. Assurez-vous, avant de quitter l'appartement, si les plaques de la cuisinière sont bien éteintes.
6. Le fil des couteaux doivent être tourné vers le bas lorsque ceux-ci sont déposés dans l'écrin à couverts ou dans l'évier.
7. Pour couper des restes avec une trancheuse, utilisez le chariot prévu à cet effet. Un disjoncteur de protection à courant de défaut contribue à votre sécurité.
8. Utilisez un escabeau ou une échelle stable pour accéder aux étagères supérieures des placards.

### Chez votre pharmacien, demandez les véritables spécialités homéopathiques

D<sup>r</sup> Reckeweg d'Allemagne R. 1 à R. 95  
Chez droguistes liste D.

- R. 1 Anti-inflammatoire
- R. 11 Anti-rhumatismales
- R. 37 Remède du foie, des intestins, constipations chroniques
- R. 39 Affections de l'abdomen, côté gauche
- R. 49 Catarrhes aigus et chroniques, sinusites
- R. 72 Gouttes pour le pancréas

**Importateur exclusif pour la Suisse:**  
**Laboratoires homéopathiques J. REBOH**  
Avenue Fraisse 12, 1006 Lausanne  
Tél. 021/26 51 26.

### Réparez votre dentier vous-même!



– impeccable du point de vue technique et durable!  
Indispensable pour les voyages et pendant les vacances.  
Pour votre sécurité!

**BONYPLUS®**

Dans les pharmacies et les drogueries.

**Débarassez-vous des poils au visage grâce à ANTIPIL**, lotion végétale capable d'éliminer progressivement toute repousse de poils et duvet sur le visage ou le corps. Antipil doit être utilisé après une épilation à la pince ou à la cire. **Holly Diffusion, case postale 95, 1025 Saint-Sulpice, tél. 021/691 47 25**

#### Veillez m'envoyer :

- 1 flacon Antipil 15 ml Fr. 21.-  2 flacons Antipil 15 ml Fr. 38.-  3 flacons Antipil 15 ml Fr. 50.-
- Gratuitement votre documentation sur tous vos produits naturels à base de plantes.

Nom ..... Prénom .....

Rue .....

NP ..... Localité .....

- Je règle par chèque (par lettre recommandée)
- Facture à 10 jours + Fr. 3.50 port.