



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 précuise 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).



Les facettes de l'activité se sont enrichies par le partage des trucs et astuces découverts et mis en œuvre par les membres du groupe.

Remplir/verser

- Je me place au-dessus de l'évier ou d'un plateau pour éviter de mouiller le sol.
- Je mets du papier ménage sous les récipients pour absorber les éventuels débordements.
- Je pose le goulot sur le verre pour le remplir.
- Je place mon doigt dans le verre pour repérer le niveau de liquide froid.
- J'écoute le bruit du liquide qui coule.
- J'estime la quantité versée en fonction du poids du verre.
- J'emploie un niveau à liquide sonore.

- J'utilise les contrastes: un verre de couleur pour l'eau et une tasse transparente pour le thé.
- Je fixe sur la bouteille un «stop gouttes».
- Je porte des gants en caoutchouc qui me donnent une meilleure prise pour serrer ou dévisser les bocaux.
- J'utilise des ustensiles pour ouvrir les bocaux et les bouteilles.

Mesurer/doser

- Je colle des scotchs de couleur sur mon récipient doseur comme repères à 100 ml et 200 ml.
- J'utilise un récipient doseur avec des indications en relief.
- Je place un fond contrasté derrière le récipient gradué transparent.
- J'utilise des petits verres jetables en plastique transparent de 1dl, c'est ma mesure standard.
- J'utilise des mesurettes de 1dl, ½ dl, ¼ dl.

- Je remplis la casserole avant de la mettre sur la cuisinière.
- Je pose le doigt sur les aliments avant de les faire cuire pour savoir s'il y a assez d'eau dans la casserole.
- J'utilise une cuillère à soupe pour la farine et le sucre en me référant à des équivalences de poids.
- J'utilise une balance parlante.
- Je place les épices dans le creux de ma main.
- Je compte le nombre de tours que je fais avec le moulin à poivre et à sel.
- Je positionne mon index sur mon pouce plié pour faire un anneau afin de mesurer la quantité de spaghettis (repère personnel).
- Pour mesurer la quantité de spaghettis, je me sers d'un calibre spécial.
- Je transvase l'huile dans un bocal et je puise dedans avec une cuillère ou un pinceau.

- J'utilise une pipette ou une seringue pour doser l'huile.
- Je badigeonne la poêle ou la viande d'une matière grasse à l'aide d'un pinceau en silicone.
- J'utilise de la crème de vinaigre en flacon qui s'écoule plus lentement.
- J'utilise de l'huile ou du vinaigre conditionnés en spray.

Eplucher

- Je cuis des pommes de terre et je les pèle après la cuisson.
- Je pèle les légumes dans de l'eau.
- J'humidifie les légumes afin de vérifier au toucher la texture.
- J'ai différents types d'éplucheur dans mon tiroir. Je choisis en fonction de la sorte de légumes ou de fruits.
- J'utilise un éplucheur à ail pour dégager la gousse.
- J'achète des surgelés déjà épluchés.

Couper

- Je coupe les fines herbes à l'aide de ciseaux dans un verre.
- Je congèle le persil dans un sachet que j'écrase ensuite par petites quantités selon mes besoins.
- J'utilise un mini-hachoir fermé qui me permet de préparer de petites quantités.
- J'utilise un mixeur-plongeur dont le couteau est protégé.
- Je coupe des parts de gâteau avec un disque de papier plié en quatre, qui me sert de gabarit.
- J'adopte les gestes des cuisiniers pour couper le pain: je fléchis les doigts pour que les deux dernières phalanges servent de guide vertical au couteau en les posant sur le morceau à découper. J'appuie la lame contre les phalanges et je tranche.
- J'utilise une pince à rôti calibrée qui me permet de le tenir d'une main et de le couper de l'autre.

Cuire

- Je place une sous-tasse dans le fond de la casserole lorsque je dois faire bouillir des liquides car elle émet un son qui signale l'ébullition.
- Je chauffe l'eau dans une bouilloire électrique.
- J'utilise une minuterie parlante.
- J'emploie un thermomètre de cuisine à sonde pour vérifier la cuisson des aliments.
- Je choisis des poêles et des casseroles avec un fond blanc.
- Je préfère des poêles et ustensiles antiadhésifs.
- J'évalue la distance du bord de la cuisinière en me servant du manche d'une spatule en bois avant d'y déposer ma casserole.
- Je place la grille dans le four froid et y dépose mon plat avant de démarrer la cuisson.
- Je cuis mes aliments en papillote dans du papier sulfurisé.

- Je pose ma casserole sur la plaque uniquement lorsque cette dernière est froide.
- Je cuisine à la vapeur en déposant une passoire dans une casserole.
- Je cuis à la vapeur dans un rice-cooker.
- Je cuisine à basse température en utilisant un thermomètre à sonde.
- J'adopte les sachets à rôtir pour la cuisson au four.
- J'utilise des sachets spécifiques à d'autres modes de cuisson.
- Pour savoir où se situe le plat dans le four, j'utilise une cuillère en bois.
- Pour rôtir de la viande, je la badigeonne à froid avec de l'huile.
- J'ajoute une goutte d'eau à l'huile froide qui se trouve dans ma poêle ; quand l'huile est chaude, l'eau crépite.
- Je rôtis par petites quantités.
- Je cuisine les filets de poissons à l'unilatérale (cuisson sur peau sans retourner).
- Je vérifie la cuisson d'un steak avec

le dos d'une fourchette, si elle s'enfonce, c'est bleu, si elle résiste la cuisson est à point.

Préparer la salade

- Je nettoie la salade en la faisant tremper dans plusieurs bains et j'ajoute une pincée de sel ou un peu de vinaigre.
- Je lave la salade feuille à feuille sous le robinet.
- Je place la salade dans l'essoreuse et laisse couler l'eau, cela simplifie les manipulations.
- J'achète des sachets de salade déjà lavée.
- J'utilise un grand récipient pour servir la salade.
- Je secoue le saladier muni d'un couvercle pour mélanger la sauce à la salade.

Préparer une sauce

- Je prépare la béchamel à froid: je

mélange les ingrédients puis les cuis.

- Je réalise une sauce béchamel simplifiée avec de la crème et du fromage râpé.
- J'utilise des sauces pré-cuisinées.

Conserver les aliments

- J'écris avec un gros feutre le nom des aliments et les dates de péremption sur les emballages.
- Je conserve la salade dans une boîte en plastique.
- Je stocke le moins d'aliments possible.

Nettoyer

- Je nettoie au fur et à mesure que je cuisine.
- Je laisse tremper la vaisselle sale.
- Je frotte plusieurs fois avec l'éponge et vérifie la propreté de la vaisselle au toucher.
- Je lave le sol d'une manière organisée, en délimitant des zones.

Adresses utiles



- Le shop de l'UCBA (Union Centrale pour le Bien des Aveugles), Suisse:
<http://snipr.com/27szqpx>
- Ligue suisse contre le rhumatisme:
<http://snipr.com/27szqqv>
- La boutique de Betty Bossy:
<http://snipr.com/27szsfu>
- Adaptations Miele,
Maréchal Philippe SA:
<http://snipr.com/27szsjy>

Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Les livrets des boîtes à outils du quotidien:

- Le livret Introductif
 - Les soins personnels
 - Les courses
 - L'administration
 - **La cuisine**
 - La communication
 - L'accès à la culture
 - Les activités physiques
 - Les voyages
-

Copyright, édition et distribution:

Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA) août 2013

Auteurs: Marie-Cécile Cardenoso,
Marie-Paule Christiaen et Daniel Nicolet

Graphisme: Burolabo, Carine Crausaz

Publié avec le soutien financier de la
Fondation Pro Visu.

ISBN: 13 978-2-9700087-6-7

ABA

Place du Bourg-de-Four 34

CH-1204 Genève

Tél. + 41 22 317 79 19

aba@abage.ch

www.abage.ch



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

Genève