



## LA CUISINE ERGONOMIQUE

*À quoi faut-il veiller*



## CONTENU

<b>1. QU'EST-CE QUE L'ERGONOMIE?</b> .....	<b>1</b>
<b>2. POURQUOI L'ERGONOMIE?</b> .....	<b>1</b>
<b>3. L'ERGONOMIE EN CUISINE</b> .....	<b>1</b>
3.1. DES TRAJETS COURTS .....	2
3.1.1. TRIANGLE DE TRAVAIL.....	2
3.1.2. COULISSANT POUR LA VAISSELLE .....	3
3.1.3. CHAQUE CHOSE À SA PLACE .....	3
3.2. LES PROCESSUS DE TRAVAIL EN 5 ZONES.....	4
3.3. LES COULISSANTS INTÉRIEURS REMPLACENT LES PLACARDS .....	4
3.4. DES COULISSANTS AU LIEU DES ÉTAGÈRES.....	5
3.5. MEUBLES HAUTS À CLAPETS PLUTÔT QUE PORTES.....	5
3.6. RANGEMENT POUR LES PLAQUES DE CUISSON .....	6
3.7. LA HAUTEUR DE TRAVAIL IDÉALE.....	6
3.8. SURFACES DE TRAVAIL ET DE DÉPOSE .....	7
3.9. PENSER AUX PRISES ÉLECTRIQUES .....	7
3.10. DE L'ORDRE GRÂCE AUX COMPARTIMENTS INTÉRIEURS.....	8
3.11. LA LUMIÈRE ASSURE UN TRAVAIL ERGONOMIQUE.....	8



## 1. QU'EST-CE QUE L'ERGONOMIE?

Beaucoup d'entre nous connaissent l'ergonomie par rapport au poste de travail au bureau. La table, la chaise, le PC et le téléphone doivent être agencés de manière à épargner le dos et à permettre de travailler efficacement. Pour la cuisine, c'est pareil, mais les processus de travail y sont bien plus déterminants. Chez Veriset, nous entendons par là que tout doit être accessible, les processus de travail adaptés et les hauteurs de travail optimales. Une situation complexe que nos professionnels de la cuisine prennent volontiers en charge pour vous.



*UNE CUISINE PRATIQUE EST UNE  
CUISINE ERGONOMIQUE.*



## 2. POURQUOI L'ERGONOMIE?

Nous vivons à une époque où la conscience de notre corps et de notre bien-être a une grande importance. Avec une cuisine conçue de manière ergonomique, nous contribuons notamment à éviter les maux de dos et autres troubles physiques et à créer les conditions pour cuisiner de manière confortable. Mais une cuisine ergonomique est aussi plus agréable quand tout est au bon endroit, à portée de main et qu'on n'a pas besoin de se pencher pour émincer les oignons. En effet, notre devise «Là où se joue la vie» doit s'inviter dans votre nouvelle cuisine!

## 3. L'ERGONOMIE EN CUISINE

Il existe d'innombrables sources et informations relatives à la cuisine ergonomique sur Internet. Il est difficile de s'y retrouver en tant que profane. Nous avons rassemblé ici les principaux faits et conseils que nos professionnels de la cuisine ont tirés de leur longue expérience, mais aussi des informations issues d'études scientifiques. Nous distinguons trois aspects:

1. Des processus de travail pratiques et logiques
2. Une hauteur de travail ergonomique
3. L'utilisation du rangement

Grâce à ces trois dimensions, vous tirez le maximum de votre cuisine et apprécierez à coup sûr votre cuisine pour longtemps.



## 3.1. DES TRAJETS COURTS

Il est particulièrement important d'agencer les zones pour qu'elles correspondent aux processus de travail et que chaque geste soit le plus pratique possible. On évite ainsi les trajets inutiles dans la cuisine.

### 3.1.1. TRIANGLE DE TRAVAIL

Quelle que soit la disposition de votre cuisine, les processus sont efficaces et les trajets courts lorsqu'on respecte ce qu'on appelle le triangle de travail. Cela consiste à placer les trois éléments les plus utilisés aussi près les uns des autres que possible:

1. Évier avec poubelle
2. Réfrigérateur
3. Table de cuisson

Pour déterminer les trajets, il suffit de voir comment la vaisselle circule, par exemple: du placard à la table et retour à l'évier. Comme la préparation d'un repas en commun se fait généralement à plusieurs, il est important de ne pas se gêner mutuellement. En outre, les trajets ne devraient pas se croiser.



## 3.1.2. COULISSANT POUR LA VAISSELLE



© Blum

Si possible, ranger la vaisselle à proximité du lave-vaisselle. Cela permet de ranger la vaisselle propre rapidement.

## 3.1.3. CHAQUE CHOSE À SA PLACE

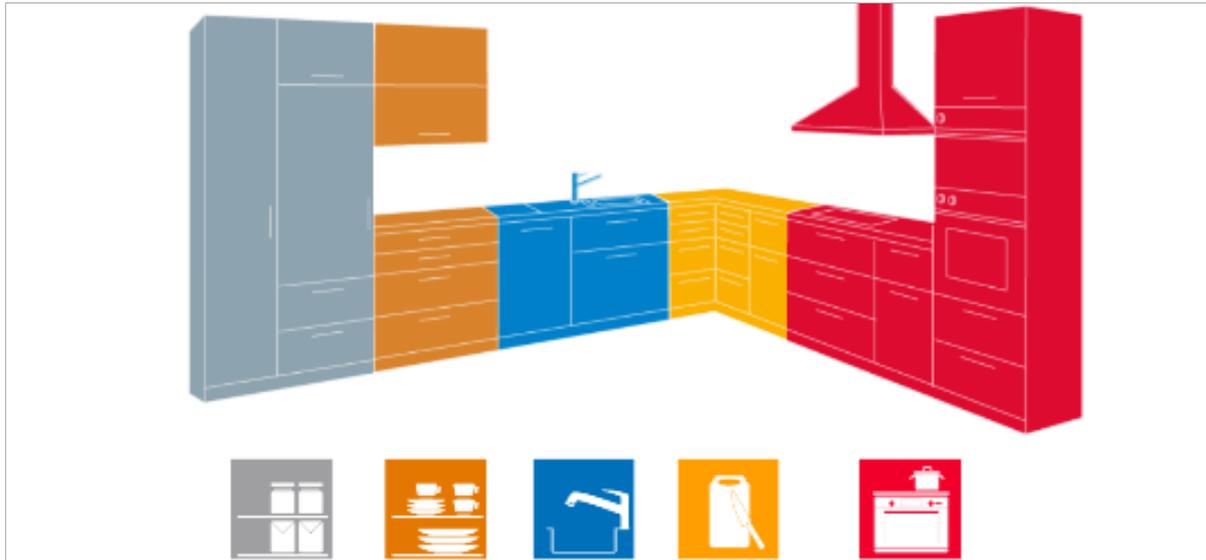
La personne qui cuisine doit pouvoir surveiller ses casseroles sans être dérangée, tandis que ses aides sortent les légumes du réfrigérateur pour les laver, les peler et les préparer avant de les faire cuire.

Il faut aussi avoir accès aux bons ustensiles depuis toutes les zones de travail. Planifier donc de l'espace pour les épices, l'huile, les poêles, les casseroles et les spatules à proximité de la table de cuisson. Au niveau de l'évier, penser aussi à l'espace pour les couteaux de cuisine et l'éplucheur pour préparer les légumes et les fruits à faire cuire.



## 3.2. LES PROCESSUS DE TRAVAIL EN 5 ZONES

Si chaque chose est à sa place, travailler prend moins temps et les trajets sont plus courts. Les 5 zones (stockage, rangement, lavage, préparation, cuisson) sont basées sur les processus de travail quotidiens et permettent de les organiser facilement. La disposition des zones se fait dans le sens des aiguilles d'une montre pour les droitiers et dans le sens inverse pour les gauchers.



© Blum

Le concepteur de zones de notre partenaire Blum vous permet de répartir vos contenus par zone et de déterminer votre besoin de rangement: [zpa.blum.com](http://zpa.blum.com).

## 3.3. LES COULISSANTS INTÉRIEURS REMPLACENT LES PLACARDS



Les armoires hautes avec coulissants intérieurs permettent à l'utilisateur d'accéder directement à tous les côtés et depuis le haut, car les tiroirs peuvent être sortis individuellement. Ranger et sortir ses provisions devient agréable puisqu'on les voit en un coup d'œil. Cette solution est également plus ergonomique que l'épicerie souvent apprécié, car on ne sort pas l'ensemble du contenu, mais seulement ce dont on a besoin.



## 3.4. DES COULISSANTS AU LIEU DES ÉTAGÈRES

Les tiroirs et coulissants permettent un accès plus confortable aux meubles bas que les étagères. S'il faut s'accroupir pour aller chercher quelque chose au fond d'un placard, c'est très pénible et agaçant – et pas seulement pour les personnes âgées.



© Blum

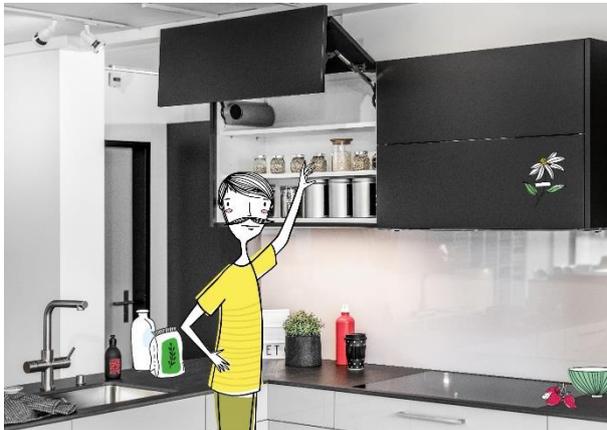
Pratique: un coulissant à extension totale (tiroir qui s'ouvre jusqu'au fond) permet d'accéder facilement au contenu, même dans la partie la plus basse et la plus au fond du meuble bas.



© Blum

Sans éléments bas à tiroirs coulissants à extension totale, il faut s'accroupir devant le placard pour atteindre les objets rangés tout en bas et au fond.

## 3.5. MEUBLES HAUTS À CLAPETS PLUTÔT QUE PORTES



Les meubles hauts doivent être équipés de clapets plutôt que de portes. Cela facilite l'accès à l'intérieur du placard et assure un espace suffisant au niveau de la tête.

Si les clapets sont équipés d'un Servo-Drive, c'est encore plus ergonomique, car il n'est pas nécessaire d'allonger le bras pour les fermer.



## 3.6. RANGEMENT POUR LES PLAQUES DE CUISSON

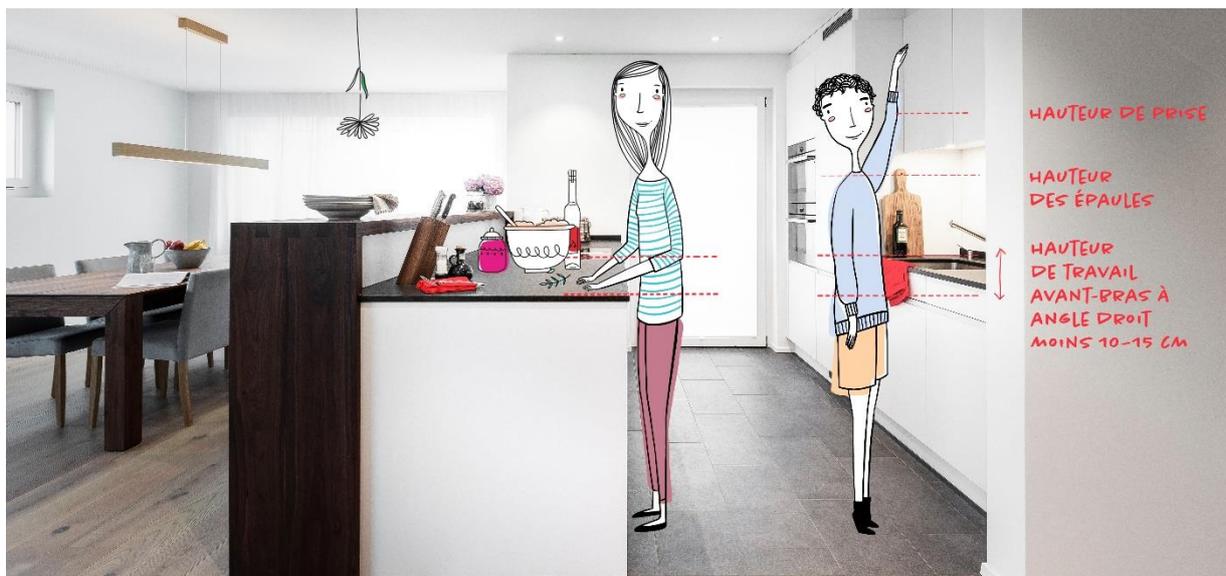


Un élément simple mais très utile qui permet de ranger toutes les grilles et plaques de cuisson, de les avoir sous la main et bien en vue.

## 3.7. LA HAUTEUR DE TRAVAIL IDÉALE

En cuisine, la taille du corps humain détermine la hauteur correcte du plan de travail. Une indication: prévoir un écart d'environ 10-15 cm entre le bras plié à angle droit et le plan de travail. Cela permet de prévenir les douleurs dorsales et de travailler de façon ergonomique.

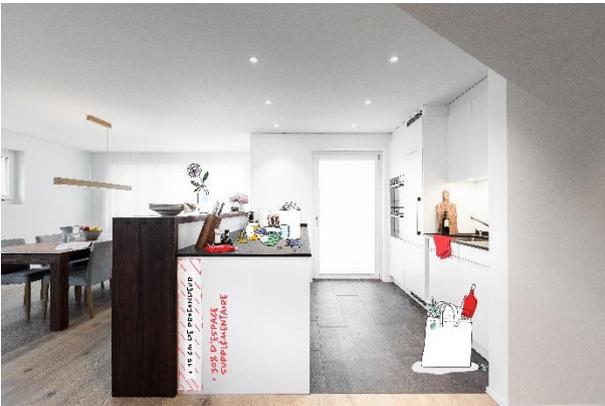
Remarque: lors de la mesure, il faut tenir compte des chaussures / chaussons portés en cuisine ou si l'on cuisine pieds nus. (Exemple: si vous visitez l'exposition avec des talons hauts mais que vous cuisinez pieds nus, la mesure doit être prise pieds nus.) Quand plusieurs personnes cuisinent, il faut trouver un bon compromis, par exemple au profit de la personne qui cuisine le plus souvent. Nous déterminons la hauteur de travail idéale pour vous dans nos studios de cuisine.



## 3.8. SURFACES DE TRAVAIL ET DE DÉPOSE



Pour cuisiner de manière professionnelle, il faut au moins une grande surface de travail continue. La surface de travail la plus importante et la plus utilisée est l'espace entre l'évier et la table de cuisson. Elle doit idéalement mesurer env. 80 cm pour ne pas avoir à porter trop loin la casserole à spaghetti remplie d'eau, par exemple.



En planifiant un élément inférieur ultra-profond, 25% d'espace supplémentaire peuvent être gagnés. Un moyen simple et souvent sous-estimé pour offrir davantage de rangement et de surface de travail, même dans les petites cuisines.

## 3.9. PENSER AUX PRISES ÉLECTRIQUES



La zone de travail principale et les surfaces de dépôt doivent comporter suffisamment de prises pour la machine à café, le mixeur, le robot de cuisine et autres. Il n'y a rien de plus pénible que d'installer des prises électriques après coup ou d'avoir à utiliser des rallonges.



## 3.10. DE L'ORDRE GRÂCE AUX COMPARTIMENTS INTÉRIEURS

Pour le premier achat, un compartiment à couverts ainsi que des relings sont recommandés pour ranger correctement les casseroles dans le tiroir. Vous pouvez acheter ultérieurement des compartiments adaptés à vos besoins grâce à notre [brochure d'accessoires](#).



## 3.11. LA LUMIÈRE ASSURE UN TRAVAIL ERGONOMIQUE

Nos éclairages shot ou lumo dans les meubles hauts contribuent à éclairer parfaitement les zones de travail sans éblouir ni générer d'ombres portées gênantes. Ils offrent en outre un bon rendu des couleurs avec 3000 ou 4000 kelvins.

