



## FEVRIER 2020 | Atelier #5 : Bien dans ses meubles

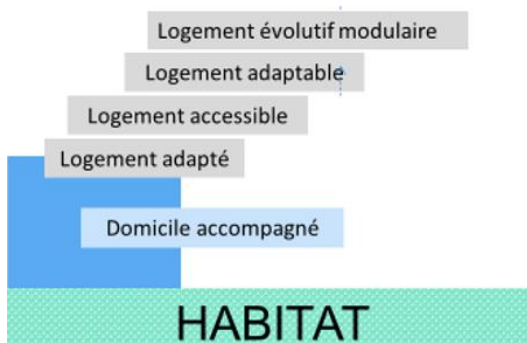
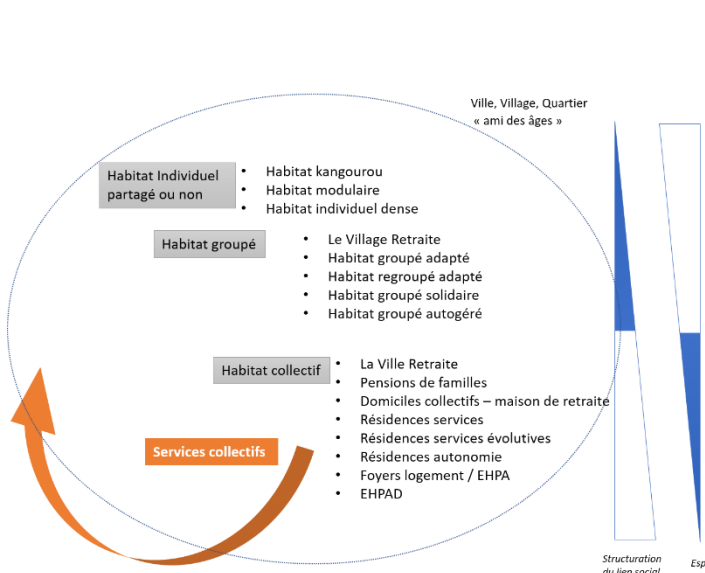
Quand on prend de l'âge, pour rester chez soi dans les meilleures conditions matérielles possibles il est nécessaire d'adapter l'organisation de son logement. Ce sont parfois de petits aménagements, une façon de repenser la disposition de l'espace, pour rendre plus facile la vie quotidienne des seniors.

**Danièle Eveno, consultante**

**Gael Guilloux, fondateur Les Bolders**



### De l'habitat individuel à l'habitat collectif





## Bien dans ses meubles Dans ma cuisine...

Au cours de l'été 2019, Les Bolders se sont immergés dans la cuisine de 4 femmes de 68 à 95 ans et les ont interrogées sur le rapport entretenu avec cette pièce du logement. Elles parlent du passé, du présent et de l'avenir, et racontent leur manière de voir, d'utiliser, d'aménager et de vivre cet espace...

L'article complet est disponible dans la rubrique **Bolderama - article n°7** sur le site [www.lesbolders.fr](http://www.lesbolders.fr)

### L'élément déclencheur

#### Avoir une jolie cuisine

J. (68 ans) a vendu sa maison en 2017, un an après la mort de son mari.

« Nous avons emménagé dans cette maison en 1983, en conservant et en réadaptant la cuisine de notre précédent appartement achetée un an plus tôt. En 2012, mon mari avait décapé les portes pour les repeindre en lasuré gris, et nous avons changé les poignées. Mon fils nous avait emmenés chez IKEA où l'on avait trouvé des poignées blanches plus modernes. Pour remplacer le plan de travail et la crédence (c'était un carrelage marron avec des moulins dessinés) nous nous étions décidés pour des plans de travail aubergine là aussi plus modernes ».

« Quand j'ai acheté mon nouvel appartement en 2017, la cuisine ne me plaisait pas. Elle était ordinaire... et c'est une question de goût ». L'ancien propriétaire travaillait chez un cuisiniste et l'ensemble des éléments qu'il avait associés coexistaient ensemble plus ou moins bien. D'anciens placards années 60 étaient installés le long d'un mur. Il les avait repeints en turquoise. « C'était démodé et pas très pratique pour ranger ». En dessous des placards : un faux buffet bas construit avec des morceaux de meubles récupérés. En face la plaque de cuisson et le four étaient mieux arrangés mais il fallait réaménager pour rendre l'ensemble plus pratique. La cuisine donnait au bout sur une loggia fermée.

Considérant la cuisine trop sombre pour y vivre, J. pense au futur " à la revente, certains n'achèteraient pas, alors qu'une belle cuisine donne de la plus-value ».

« J'ai voulu tout refaire, mon fils m'a dit de refaire d'abord la salle de bain, mais moi je cuisine et je voulais avoir une pièce lumineuse et jolie. J'ai donc d'abord fait réaliser les travaux dans la cuisine quelques mois après mon entrée dans l'appartement, en janvier 2018 ».

#### L'expérience de la fragilité

B. (72 ans, divorcée, vivant avec un nouveau compagnon depuis 10 ans) a acheté son appartement sur les hauteurs de Nice en 1987. A l'intérieur, la cuisine datait de la fin des années cinquante.

C'est en 2017 qu'elle décide de la rénover, « le plaisir d'avoir une cuisine propre et esthétique ». Elle en profite pour modifier la fenêtre afin d'avoir une grande ouverture. « Avoir de la lumière dans la cuisine, c'est très important pour moi ».

Elle est souvent dans sa cuisine. « Ces deux derniers jours, j'y ai passé beaucoup de temps. Hier, j'y ai épluché des légumes pendant deux heures d'affilée ».

« À un moment, j'ai eu une polyarthrite et je ne pouvais pas me servir de mes bras. C'est à ce moment-là que j'ai compris que ma cuisine n'était pas adaptée. Je savais qu'il fallait que je le fasse un jour, mais cela m'a vite décidée ». Lors de sa polyarthrite, elle ne pouvait plus éplucher... Y avoir été confrontée lui a « donné une grande trouille ».

#### Une cuisine sociale

I. (88 ans, veuve) s'est installée dans sa maison avec son mari lorsqu'il a pris sa retraite en 1987.

« C'était la maison de mes beaux-parents qui n'avait pas vraiment été modernisée depuis les années cinquante. Cette villa avait été imaginée par mon beau-père...et clairement la cuisine n'était pas la pièce la plus importante pour lui... il n'y allait pas très souvent d'ailleurs ! Nous avons refait beaucoup de choses, dont la cuisine qui était totalement désuète ».

« Moi je voulais quelque chose de moderne, de bien pensé, comportant tout l'électroménager nécessaire et de quoi travailler car à l'époque (je n'avais que 56 ans !) j'adorais faire la cuisine et surtout pour de grandes tablées. Mais ce n'était vraiment pas simple car cette cuisine n'est pas très grande et comporte deux portes, une double porte et une fenêtre... tout sauf pratique ! ».

« On a tout démolé et j'avoue que les concepteurs s'en sont bien sortis. En 1987, j'étais assez contente du résultat ».

## La cuisine plaisir

J. aime bien sa cuisine. « C'est une pièce importante où je passe du temps ».

Même son de cloche chez B. « Ce qui compte c'est le plaisir d'avoir un endroit dans lequel tu te plais ». « J'aime prendre mon petit déjeuner très tôt le matin, seule avec la musique. C'est un élément important de la maison. Ça et un bon matelas ! ».

L'esthétique est importante. « L'ancienne cuisine était grise et blanche, c'était joli aussi mais c'était vieillot, et pas assez pratique pour moi ». Pour sa nouvelle cuisine, elle admet avoir choisi des couleurs classiques qui ont l'avantage de perdurer dans le temps, même si elle reconnaît qu'il existe d'autres jolies couleurs ».

« Quand on aime cuisiner, le côté plaisir est très important, mais il est nécessaire d'y ajouter le côté pratique quand on vieillit pour pouvoir se débrouiller seul le plus longtemps possible ».



## Synthèse de l'Atelier animé par Les Bolders

Mettre son domicile au service de son bien-être, de son confort et de sa sécurité est un enjeu de la longévité. En revanche, on a tous du mal à se projeter sur un avenir plus fragile. On imagine et on aménage son domicile comme un lieu sûr et protecteur, confortable. Hors avec l'âge ce qui semblait de bonnes idées d'aménagement et de décoration peuvent s'avérer être de vraies embûches à son utilisation.

C'est pour cela qu'il est important de questionner régulièrement ses pratiques et ses façons d'utiliser son logement pour que son aménagement, sa décoration et l'ensemble des meubles et objets puissent être à votre service, et pas le contraire, sur le plan du bien-être, du confort, de l'ergonomie, tout en conservant l'identité qui est la vôtre et celle de votre habitat.

Pour ce faire, **Les Bolders ont conçu un premier outil d'auto-évaluation, que vous avez pu expérimenter lors de l'Atelier organisé par les Audacieux ses du 27 Février 2020**, de chacune des pièces de son logement. Il avait pour objectif d'accompagner vos premières démarches d'évaluation personnalisées des aménagements en place, déterminant la situation actuelle de votre domicile, pour vous aider à pouvoir décrire aux professionnels vos potentiels attentes et besoins réels.

## Cet outil vous a permis de

- découvrir des objets accompagnants et de comprendre que vous pouvez d'ores et déjà les mettre en œuvre : les ustensiles pour faciliter la manipulation comme l'ouvre-boîte, ranger les objets lourds dans les placards bas, utiliser un escabeau muni d'une rampe, avoir un siège pour s'habiller ou se laver, des hauteurs de chaises adaptées pour vous relever facilement, des équipements pour se tenir se déplacer, fixer ses tapis au sol, etc.

- valider des aménagements présents et sur lesquels vous pouvez désormais pleinement compter : l'éclairage de votre cuisine, l'absence de plaque de gaz, le four et le lave-vaisselle situés en hauteur, des tiroirs à la place de placards, etc.

- mettre en évidence des aménagements pouvant évoluer pour plus de confort et de sécurité : un plan de travail plus large, une pince à poignée ergonomique pour saisir des objets au sol ou en hauteur, des rangements plus adaptés et accessibles, l'accès à l'interrupteur depuis son lit dans la chambre, des aides pour sortir et entrer dans la douche ou la baignoire, un toilette à hauteur et des équipements pour s'y assoir, etc.



Les Bolders – [www.lesbolders.fr](http://www.lesbolders.fr)

Le Bolderama : le magazine en ligne plus d'astuces et de conseils pratiques pour les + de 65 ans

Contact : Gaël Guilloux

Avec le soutien de :

