

CATHERINE DUPIN

BIEN PENSER  
SA CUISINE  
C'EST  
MALIN



ÉQUIPEMENT, AMÉNAGEMENT, ENTRETIEN :

TOUTES LES BONNES ASTUCES

POUR UNE CUISINE

VRAIMENT PRATIQUE !

LE DUC. S  
EDITIONS

# BIEN PENSER SA CUISINE C'EST MALIN

**Quand on conçoit sa cuisine (déménagement, réorganisation...), il faut penser à tout ! Quels matériaux sont les plus pratiques ? Comment économiser de la place et améliorer l'ergonomie ? Et le four, les casseroles ou le frigo, comment les garder propres sans efforts ?**

Découvrez dans ce livre :

- **Les matériaux malins pour aménager votre cuisine :**  
plutôt Inox, résine ou carrelage pour le plan de travail ? Et l'évier ? Alliez enfin solidité et confort !
- **Les trucs de génie qui font gagner de la place, du temps, de l'argent, et les pièges à éviter** (robinet trop haut sous la fenêtre, placard d'angle mal organisé...).
- **Ce qu'il faut savoir pour bien choisir son électroménager :**  
quel frigo pour quelle mission ? Et pour la cuisson, gaz, vitrocéramique ou induction ?
- **Les astuces pour fabriquer ses produits d'entretien maison :** Brilldefolie, Mastermouss... ou comment entretenir sa cuisine sans prise de tête.

---

## DES CONSEILS ULTRA-PRATIQUES POUR EN FINIR AVEC LES GALÈRES DE LA CUISINE !

---

Catherine Dupin est mère de quatre enfants et fine cuisinière. Auteur et coauteur de nombreux livres pratiques, elle aime organiser et optimiser son espace !

ISBN 978-2-84899-544-1

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



**6 euros**  
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : MAISON

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**

9 782848 995441

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*La lavande, c'est malin*, avec Danièle Festy, 2012.

*Le grand livre de l'équilibre acido-basique*, avec Anne Dufour, 2011.

*Mes petites recettes magiques détox*, avec Anne Dufour, 2011.

*Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*, avec Danièle Festy, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Nord Compo

Illustrations : Fotolia,

Delétraz (p. 13-19)

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-544-1

CATHERINE DUPIN

BIEN PENSER  
SA CUISINE  
C'EST  
MALIN

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Sommaire

Introduction.....	7
L'état des lieux.....	11
L'aménagement malin du sol au plafond.....	47
S'équiper comme un chef.....	101
Annexes.....	159
Table des matières.....	163

# Introduction

Entrez, n'ayez pas peur, poussez la porte de ma cuisine parfaite! Ne vous gênez pas, admirez le travail. Vous vous demandez si c'est moi qui ai fait mon plan de travail en béton ciré? Si j'en ai bavé? Et comment je lui garde son bel aspect de cuir mat sans taches? Patience, je vous dis tout au fil des pages. D'ailleurs, je vous dis tout sur tous les matériaux : leurs plus, leurs moins, comment ils se comportent avec le temps, s'ils ne sont qu'un déjeuner de soleil ou un investissement à long terme. Quel est leur meilleur rôle, aussi : plan de travail, évier, meuble, crédence, coin snack... Et leur meilleure compagnie : famille nombreuse fan de festins, personne solo adepte de la *junk food*, petit couple inconditionnel du

surgelé, tous les cas de figure sont décortiqués, et chacun recevra son lot d'astuces pour se faire une cuisine à son image et à ses besoins!

Comment ça, il n'y a pas de table pour déjeuner sur le pouce? Ne parlez pas sans savoir et tirez plutôt ce tiroir... Oui, c'est bien une table. Et dans ces deux autres tiroirs, les tabourets qui vont avec. Étonnant? Vous n'êtes pas au bout de vos surprises. Entre les inventions des cuisinistes et mes idées de génie pour gagner de la place, du temps, de l'argent et de la qualité de vie, vous allez vous régaler!

8

Vous semblez intrigué par ces grandes lettres d'imprimerie sur les meubles hauts? Ce sont des stickers, quand je m'en lasserai je les enlèverai. J'aime bien le ton «industriel» qu'elles donnent. C'est fou comme ces adhésifs peuvent métamorphoser un frigo vieilli ou une machine à laver ridée en objet design pour quelques dizaines d'euros! Oui, j'ai aussi pensé à ceux qui veulent juste donner un coup de fraîcheur à leur cuisine : Relooking express ou Relooking extrême, ils trouveront de quoi changer de décor en 2 temps, 5 mouvements.

Je vous en prie, je n'ai rien à cacher, ouvrez le placard... Regardez, c'est beau comme une nature morte : une place pour chaque chose,

chaque chose à sa place! C'est simple, il suffit de s'organiser, et je le fais pour vous : consultez la liste des aliments de base et des superflus, les épices, les aides culinaires... À ce propos : savez-vous planter les herbes aromatiques à la mode de chez moi? On les plante avec amour et directement dans l'étagère fixée à la crédence. Sentez-les : basilic, coriandre, estragon, persil... elles sont prêtes à sublimer mes petits plats, là, à portée de main et de bouche.

Non, non, détrompez-vous, ma cuisine n'est pas neuve. Et je n'ai pas passé 10 heures à la faire briller en vous attendant. Oui, j'ai un secret. Ou plutôt des secrets. Ils s'appellent Brilledefolie, Soloplafon, Mastermous et Canalcline. Ce sont mes produits d'entretien faits maison, biodégradables et aussi efficaces que leurs homologues chimiques du commerce. Je vous livre les recettes, vous m'en direz des nouvelles.

Venez, j'ai encore mille choses à vous montrer! Vous et moi, on va faire du bon travail. Et quand, à votre tour, vous montrerez fièrement votre cuisine, vous pourrez dire : Ça vous plaît? C'est moi qui l'ai fait.

# L'état des lieux

Vous avez pris vos mesures en long, en large et en travers. Votre projet est pour l'instant aussi glamour qu'un tableau Excel... Pas suffisamment d'espace pour faire rentrer votre cuisine de rêve dans vos plans? On ne va pas vous apprendre à pousser les murs, mais presque. Nos astuces gain de place, ergonomie, camouflage, déco, etc. vont vous ouvrir de nouveaux horizons. Une fois que vous vous serez familiarisé avec les codes, les lois et règles qui régissent une cuisine vraiment pratique, à vous la cuisine parfaite! Celle où vous préparerez une salade express ou un banquet pour 10 personnes sans que cela ressemble à la stratégie de la terre brûlée, ni à un marathon.

## À chacun son modèle !

La forme et les dimensions de votre pièce décident en grande partie de l'agencement des meubles à venir. Pour que tout le monde se comprenne, les professionnels de la cuisine ont déterminé 5 types d'implantation.

12

### La cuisine en I (petite cuisine)

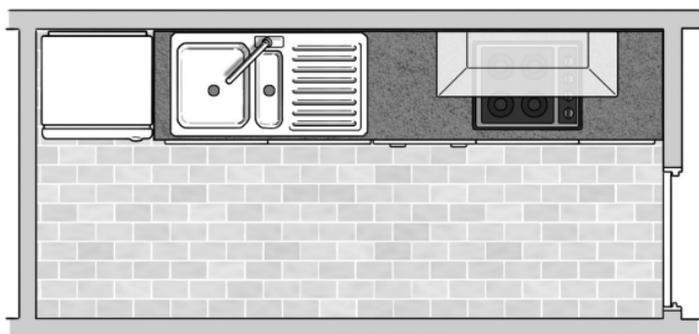
Vous êtes citadin ? Alors vous voyez très bien à quoi ressemble une cuisine en I ! Par économie de place, la cuisine de centre-ville est souvent en couloir étroit. L'unique solution est alors d'installer les éléments sur un seul mur, en veillant à ce que la pièce fasse plus de 1,50 m de large, condition *sine qua non* pour assurer le confort du cuisinier.

#### Des astuces à tiroir

- *Imaginez une table et des sièges insoupçonnables et qui jaillissent de tiroirs. Ce système très malin existe ! Il offre une solution de rêve pour une petite cuisine. Les deux sièges nichés chacun dans un tiroir se positionnent pile poil à la bonne hauteur de la table, elle-même escamotable. Quand on a terminé sa dînette, hop !, on ferme les tiroirs et plus rien ne dépasse. Si cette solution ne vous convient pas,*

*n'abandonnez pas pour autant l'idée de caser un coin repas : pourquoi pas un plan snack rabattable?*

- *Multipliez les structures coulissantes avec caissons, elles vous permettent d'accéder au fond des meubles sans que cela tourne à la spéléologie.*
- *Occupez l'espace en installant des barres de crédences murales : porte-couverts; support pour rouleaux de papier absorbant, alu, sulfuré, pour épices... les accessoires fourmillent pour gagner des rangements en hauteur.*
- *Penchez-vous sérieusement sur le cas de la porte de la cuisine : certes, on peut suspendre les balais derrière, rien n'y paraît quand elle est ouverte. Mais est-elle indispensable? En la supprimant, vous libérez la place du dégagement. Mieux, si la configuration le permet : la porte coulissante; les odeurs restent sagement en cuisine et vous exploitez au mieux le volume. Il existe des modèles de porte*



La cuisine en I

*avec vitrage, c'est une bonne solution pour apporter de la lumière dans la cuisine, si elle donne sur une pièce très lumineuse.*

- *Boostez vos possibilités de rangement avec des éléments muraux de plus de 60 cm de haut : on n'a jamais trop de place pour le gaufrier, le service à raclette et autre plat à tajine.*

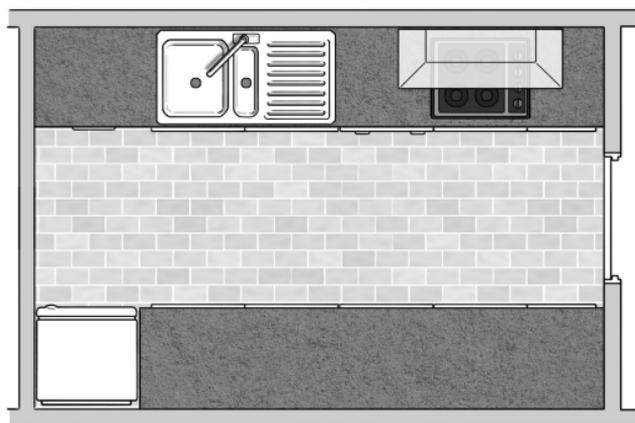
#### Astuce camouflage

14

*Quand la cuisine est minimaliste, façon kitchenette, et donne directement dans la pièce principale, installez des portes à glissière ou un beau rideau : vite fait, bien fait, vous accueillez vos visiteurs sans qu'ils profitent des reliefs du repas de la veille...*

## La cuisine en parallèle (cuisine moyenne)

Là encore, c'est la forme de la pièce qui prend le pas sur votre imagination : une cuisine en forme de couloir, mais large de 2,40 m au minimum, c'est parfait pour agencer deux rangées d'éléments sur les deux murs parallèles. En utilisant toute la hauteur, on s'assure un maximum de rangements.



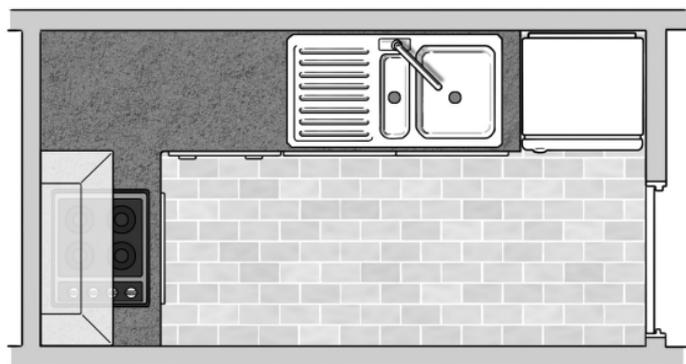
La cuisine en parallèle

### 💡 Astuce ergonomie

*Ménagez-vous : en agencant les éléments dédiés au froid et au lavage sur un côté de la cuisine et ceux concernant la cuisson en face, la préparation des repas n'aura rien d'un marathon.*

### La cuisine en L (cuisine moyenne)

Votre cuisine mesure de 10 à 15 m<sup>2</sup> et permet d'agencer deux côtés qui forment un angle ? Elle fera une belle cuisine en L : courante, facile à aménager, elle laisse parler l'imagination et peut être très conviviale. On y loge une table, bien pratique pour prendre ses repas sans chambouler l'appartement.



La cuisine en L

16

### 💡 Astuce gain de place

*L'épineux problème de l'angle va se poser : il existe aujourd'hui des meubles d'angle extrêmement ingénieux, voire révolutionnaires ! Carrousel à porte escamotable offrant une capacité de rangement panoramique (mais dont le prix est tout aussi vaste), le très rusé tiroir d'angle coulissant (d'un coût encore élevé)... Le choix est si difficile (et les meubles dédiés trop onéreux au regard du gain de place) que la majorité des ventes en la matière se concentrent sur les simples supports en demi-cercle abrités derrière une porte battante.*

### ⚠ Le piège à éviter

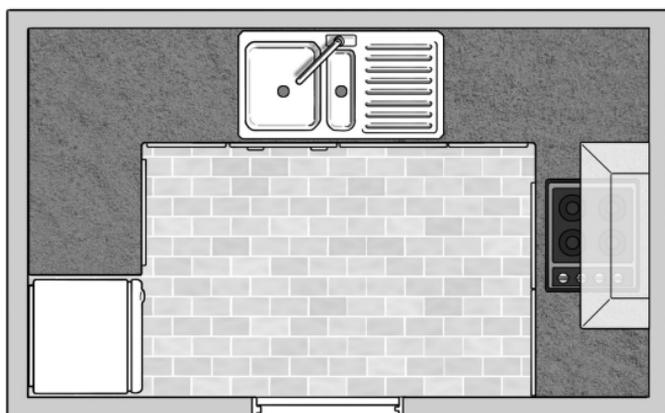
*Attention à l'angle ! C'est une évidence, mais ça va mieux en le disant... On évite de placer des éléments*

*bas dont les charnières sont côte à côte : impossible de les ouvrir en même temps! De même, évitez d'accoler un appareil électroménager (machine à laver, sèche-linge, etc.) dans l'angle, cela vous fait perdre tout le volume de rangement de la profondeur de l'angle.*

## La cuisine en U (grande cuisine)

C'est un peu la cuisine parfaite : la pièce est plutôt carrée, la surface avoisine les 25 m<sup>2</sup>... L'agencement des éléments s'appuie sur trois murs (d'où l'appellation de cuisine en «U») et on profite au mieux de l'espace d'aménagement tout en ayant tout sous la main!

17



La cuisine en U

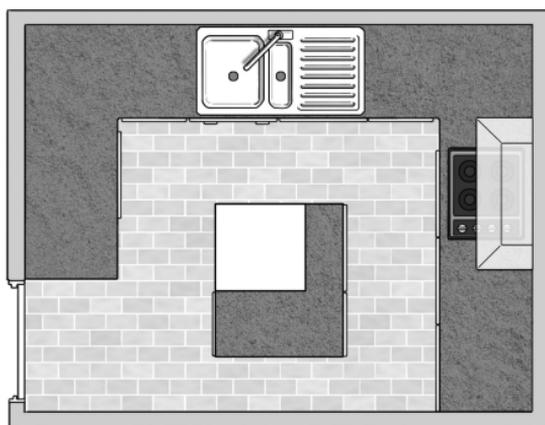
### Astuce ergonomie

*Vous avez de la place, profitez-en, prévoyez des espaces de dégagement (tablette, mini-plans de travail) près de vos appareils électroménagers, cela vous évitera des allers-retours inutiles!*

## La cuisine en îlot

18

C'est la grande mode, mais pas une lubie pour autant! Du simple billot-plan de travail au bloc hyper-sophistiqué avec évier et plaques de cuisson, l'îlot fournit sans conteste une surface de dégagement et de rangements supplémentaires. Mais ce n'est pas tout! Il donne un cachet moderne à votre cuisine et installe une convivialité inégalée. Carré ou rectangulaire? C'est vous qui choisissez. Il fera office de desserte, de comptoir pour un déjeuner sur le pouce, de plan de travail, ou tout cela à la fois? C'est encore vous qui décidez. En revanche, une place lui est prédestinée : au centre de la pièce. Il peut faire face aux éléments installés sur un seul mur, ou leur tourner le dos, selon votre convenance.



La cuisine en îlot

### 💡 Astuces ergonomie

- *Îlot de cuisson et/ou de lavage, attention ! Il faut prévoir les arrivées d'eau et d'électricité au centre de la pièce (un casse-tête en cas de chauffage par le sol).*
- *Un des secrets d'une cuisine épurée, qui ne semble pas « bouchée » par une masse d'éléments hauts ? L'îlot et son formidable volume de rangement : équipé de grands tiroirs « casseroliers », il absorbe poêles, plats à four et casseroles.*
- *La table de cuisson sur l'îlot et l'évier côté mur... mauvaise pioche : que de pas inutiles en perspective ; sans compter les risques de télescopage et de chute d'aliments sur le sol, pour passer de l'un à l'autre... Mieux vaut les regrouper.*

- *Une hotte au-dessus de l'îlot cuisson, c'est mieux. Mais il faudra impérativement la choisir parmi les hottes « spéciales îlots », pas question de bricoler.*
- *Le nec plus ultra de la modernité et de la convivialité : ouvrez votre cuisine sur la pièce à vivre!*

## Les secrets d'une cuisine pratique

Prêt pour résoudre le grand rubik's cube que représente l'agencement d'une cuisine? Avant de vous lancer, il est utile de réviser les règles du jeu. Dans quel ordre placer l'électroménager? À quelle hauteur fixer les éléments? Comment assurer la sécurité? Prendre les mesures? Et ma poubelle, j'en fais quoi? Pour commencer, concentrons-nous sur l'essentiel : les pôles d'activités. Ce sont eux qui orchestrent l'agencement logique d'une cuisine où il fait bon vivre.

## Une cuisine qui vous ressemble

On vous appelle Madame Plus : vous êtes réputée pour avoir tout le temps un bon petit plat qui mijote. Vous aimez les partager en famille ou entre amis et, pourquoi pas, dans la cuisine, à la bonne franquette ? Ou bien vous savez à peine par quel bout une casserole se tient. On vous appelle Madame Speedy, vous êtes plutôt adepte de la *junk food*, que vous engloutissez sur le pouce ? Posez-vous la question, car de la réponse dépend votre cuisine de rêve : Madame Plus s'offrira probablement un îlot, un mur de plantes aromatiques, voire un tiroir à vin ; Madame Speedy misera tout sur un coin de plan snack, ouvert sur le salon et tourné vers la télé. Autrement dit, une petite analyse de vos habitudes vous permettra de définir vos besoins.



## Zoom sur les 6 zones stratégiques

### 1. La zone de lavage

Il est recommandé de placer l'évier sous la fenêtre : idéal pour profiter au mieux de l'éclairage naturel, ou tout simplement de la vue... Surtout, l'évier se trouve alors fixé à un mur extérieur, ce qui peut faciliter le raccordement à l'évacuation des eaux usées. Sa juste place, c'est à droite ou à gauche de la zone de cuisson. Pas tout contre, pour éviter les projections d'eau, mais idéalement à 80 cm (50 cm, c'est déjà bien), de quoi se réserver un dégagement pour poser les légumes fraîchement lavés en attente de cuisson, ou une casserole qui déborde.

Le meilleur ami du cuisinier, le lave-vaisselle, viendra s'accoler au meuble évier, si possible. Plus il en sera proche, plus la corvée de remplissage sera rapide. On en profite pour entreposer tous les produits nécessaires au lavage dans le meuble sous l'évier, à portée de main.

#### ⚠ Le piège à éviter

*On a bien suivi les recommandations et installé l'évier sous la fenêtre. Le robinet est fixé, le résultat est joli. Mais, mais? Comment ouvrir la fenêtre? Le robinet est trop haut, ou alors c'est l'évier, mais*

*le résultat est le même : à chaque fois que vous voulez aérer la cuisine, il faut pousser le robinet sur le côté, ouvrir la fenêtre pas trop grande pour éviter de la cogner contre le robinet, puis faire passer le robinet de l'autre côté pour ouvrir le deuxième battant de la fenêtre... quelle gymnastique! Il y a bien une solution pour vous sortir de ce mauvais pas : le robinet escamotable. Il s'abaisse et se lève pour faciliter les opérations : très ingénieux, mais parfois cher.*

### **Pitié pour les gauchers !**

Si c'est le cas du maître ou de la maîtresse des lieux, placez l'égouttoir et le lave-vaisselle à gauche de l'évier.



## 2. La zone de cuisson

Chaud devant, la zone de cuisson se compose de la plaque de cuisson, du four et, souvent, du micro-ondes et de la hotte. Hop, on sort les courgettes du réfrigérateur, on les passe sous l'eau et on les coupe dans la poêle! Vous aurez compris que la meilleure place de la zone de cuisson se trouve entre le frigo et l'évier (dit zone de lavage)! Zéro pas inutile, maxi-ergonomie. Continuez à réfléchir dans cette optique : de quoi a-t-on besoin pour cuisiner? Des casseroles, des poêles... et des épices, évidemment!

24

### ❶ Le piège à éviter

*Pour avoir un maximum de rangement, on peut être tenté de suspendre un meuble au-dessus de la plaque de cuisson. Erreur! Non seulement la vapeur et les graisses vont s'agglutiner sous le meuble, voire dégouliner, mais en plus, la vaisselle (ou pire, l'épicerie!) rangée dans l'élément en question va profiter à plein des odeurs.*

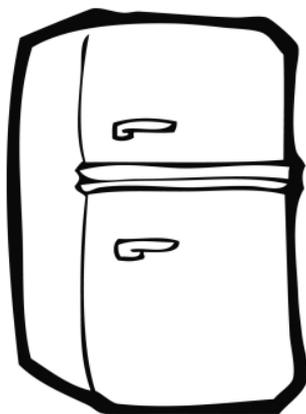
### 3. La zone de froid

Le réfrigérateur et le congélateur trouveront leur place à gauche ou à droite de la zone de cuisson (ou en face, selon la configuration de votre cuisine, voir p. 30 le triangle d'activités). On reste dans la logique de préparation des repas : les aliments sont entreposés au froid, quelques pas chassés et on n'a plus qu'à les mettre à cuire. Côté ergonomie, il est presque toujours possible de choisir le côté d'ouverture de la porte du réfrigérateur, cela vaut la peine d'y réfléchir...

25

#### ❗ Le piège à éviter

*Ces avertissements valent aussi pour le lave-vaisselle et le four : prévoyez un espace suffisant pour ne pas gêner l'ouverture du frigo. N'allez pas placer ce dernier dans un angle, par exemple, accolé à un autre appareil ménager, un placard ou un mur!*



#### 4. La zone de préparation

Si on s'écoutait, on placerait un plan de travail pour décharger les courses, un pour apprêter les aliments, un pour entreposer le blender, le grille-pain et la machine à café... bref, on n'en a jamais assez ! En vrai, les spécialistes de la cuisine recommandent de consacrer au plus une longueur de 140 cm aux plans de travail. Le minimum syndical étant fixé à 80 cm. Côté profondeur, 40 cm semblent suffisants pour cuisiner à peu près à l'aise, mais si vous avez de la place, offrez-vous un plan de travail de 80 cm de profondeur : royal, vous pouvez y poser une planche et même y laisser à demeure votre blender chéri.

26

##### ❗ Le piège à éviter

*Un beau grand plan de travail d'un seul tenant, c'est très chic. Mais il est bien plus malin de le répartir entre les zones de cuisson, de lavage et de froid. Ces plages de dégagement assurent confort et sécurité.*

## 5. La zone de stockage

C'est ici que les repas les plus fins vont peut-être prendre forme : généralement une grande armoire où stocker les provisions, et le petit électroménager si affinités. À l'intérieur, tout est pensé pour accueillir denrées et ustensiles. Bocaux, séparateurs, tiroirs, paniers... les marchands de cuisines se mettent en quatre pour que tout soit simple et organisé. D'autres éléments de rangement peuvent être disposés autour de la zone de cuisson, en prenant garde à ce que l'ouverture des portes ne soit pas gênée et ne risque pas de gêner le cuisinier.

### ❶ Le piège à éviter

*Mesurez vos besoins finement : inutile d'installer un monstre d'armoire à provisions si vous prenez rarement vos repas chez vous. Mieux vaut alors miser sur des éléments en hauteur et profiter de l'espace gagné pour caser un petit congélateur. Et l'inverse peut se révéler pire : sous-estimer ses besoins de stockage est l'assurance d'encombrer sa cuisine et de perdre du temps à courir après les aliments.*

## 6. Le coin repas

Faut-il ou non prévoir un coin repas dans la cuisine, c'est d'abord une question de place. Mais pas que! Nous l'avons vu, il existe des astuces pour s'aménager un coin où prendre les repas vite fait : table escamotable, bar, coin snack, tablette, comptoir de petit déjeuner... il faut juste bien connaître ses habitudes. Les grandes familles se rabattront sur la salle à manger pour prendre les repas ensemble, mais rien ne les empêche d'avoir un coin snack à la cuisine pour déjeuner en solitaire ou à deux. Idem pour les couples ou les célibataires : squatter un coin du plan de travail peut suffire.

### Astuce ergonomie

*Si vous aménagez un coin repas avec une table rabattable par exemple, placez-la à la même hauteur que le(s) plan(s) de travail : c'est plus joli à l'œil et cela permet d'en multiplier les usages (plan de travail, dépose de courses, etc.).*

### Astuce camouflage

*En cas de cuisine riquiqui, prévoyez un endroit où ranger les tabourets pliants : quand vous ne les utilisez pas, hop! ils disparaissent discrètement.*

## Ne mélangez pas les torchons et les serviettes

Gardez le matériel nécessaire à proximité du centre d'activité correspondant :

- Zone de lavage : poubelle, détergent, torchons, éponges...
- Zone de cuisson : marmites, casseroles, micro-ondes, grille-pain...
- Zone de préparation : récipients, mixeur, doseurs...
- Zone de stockage : boîtes en plastique, aliments en conserve...
- Coin repas : vaisselle, linge, bougies, couverts, verres...



## Les lois du confort

### Loi n° 1 : le triangle d'or

Dans une cuisine, tout se passe entre les plaques de cuisson, l'évier et le réfrigérateur. Reliés par une ligne imaginaire, ces trois points forment ce que l'on appelle « le triangle d'activités ». Ce triangle est au cœur des décisions, lorsque l'on conçoit une cuisine, car c'est lui qui décidera du confort du cuisinier. Si la distance entre ces points est trop grande, on multiplie les déplacements, avec le risque de laisser déborder une casserole, de se précipiter, de se télescoper si on est plusieurs aux fourneaux... bref, on perd du temps. Les disposer trop près n'est pas non plus la bonne solution, si on a le choix : on a certes tout à portée de main, mais zéro marge de manœuvre en cas de besoin. Idéalement, la distance entre le frigo, l'évier et les plaques de cuisson devrait être égale. Et de 90 cm, pour être précis.

Dans le cas d'une cuisine en « I », où les meubles sont agencés sur un seul côté, l'organisation de ces éléments se calque sur les étapes de la préparation du repas : le réfrigérateur donne sur l'évier (les aliments sortent du froid pour être lavés dans l'évier), qui se prolonge sur le plan

de travail (épluchage, coupe des aliments), qui amène sur les plaques de cuisson.

## **Loi n° 2 : le code de la route du propre et du sale**

Un des secrets d'un agencement bien pensé réside dans la circulation de la vaisselle sale, qui se déroule dans cet ordre : arrivée les bras chargés d'assiettes sales et couverts, arrêt minute sur le plan de travail pour trier, crochet par la poubelle pour jeter les déchets, pause-évier pour éventuellement ôter les restes de sauces, puis parking dans le lave-vaisselle. Ce trajet poubelle-évier-lave-vaisselle doit être le plus simple, le plus rapide, et le moins encombré possible.

La règle est la même en ce qui concerne la circulation du propre entre le lave-vaisselle ou l'égouttoir et les éléments de rangement. Armoire, placards et tiroirs prêts à accueillir la vaisselle propre doivent se trouver à proximité : c'est déjà une petite corvée de vider le lave-vaisselle, s'il faut en plus arpenter la cuisine de long en large pour tout ranger, c'est une double punition. Tandis que si l'on peut vider le lave-vaisselle et remplir les placards en un seul geste, fini la corvée!

### Loi n° 3 : prendre de la hauteur

La hauteur des plans de travail et des appareils électroménagers dépend en priorité de votre taille : si vous faites partie d'une famille de géants, mieux vaut surélever le tout pour éviter les tours de reins. Ne perdez toutefois pas de vue qu'en cas de vente ou de location de votre appartement/maison, vous n'aurez peut-être pas affaire à des géants... La « norme » situe la hauteur des plans de travail à hauteur de la ceinture (de 85 à 95 cm, hors géants). La distance minimale entre le plan de travail et un élément suspendu est de 50 cm, cela permet de bien voir ce qu'on est en train de faire et évite de se cogner. Le four se place à la hauteur des yeux, très pratique pour jeter un coup d'œil sur la cuisson sans se contorsionner et pour décourager les petits curieux qui pourraient se brûler. Une tablette de bar s'aligne sur la hauteur du coude (110-115 cm, hors géants). Enfin, la hotte sera placée à une distance minimale de 65 cm pour une plaque de cuisson électrique et 70 cm pour une plaque à gaz. Une distance de sécurité qui vous permettra par la même occasion de ne pas vous cogner dedans à chaque mijotage... Les éléments hauts, quant à eux, seront suspendus au minimum à 125 cm du sol.



**Bien penser sa cuisine,  
c'est malin**  
Catherine Dupin

Plus d'infos sur ce livre paru  
aux éditions Leduc.s