

Planche de découpe (cuisine) à clous pour hémiparésie

Michaël



[https://lowtechlab.dokit.app/wiki/Planche_de_d%C3%A9coupe_\(cuisine\)_%C3%A0_clous_pour_h%C3%A9mipl%C3%A9gique](https://lowtechlab.dokit.app/wiki/Planche_de_d%C3%A9coupe_(cuisine)_%C3%A0_clous_pour_h%C3%A9mipl%C3%A9gique)

Dernière modification le 20/02/2025

 Difficulté Facile

 Durée 30 minute(s)

 Coût 10 EUR (€)

Description

Lorsque l'on est privé d'une main (handicap congénital, accidentel ou suite à une affection invalidante(*)), il est difficile de préparer son repas soi-même avec une seule main valide, notamment pour préparer les légumes ou bien couper la viande crue ou des poissons crus. Ce dispositif très simple à mettre en œuvre, même avec qu'une main valide afin d'être autonome dans la préparation des repas. J'ai réalisé mes premières planches clous de découpe culinaire grâce à mon ergo Estelle, au centre de rééducation Pôle Saint Héliar à Rennes.

Sommaire

Description
Sommaire
Étape 1 - Tracer sur la planche la position des clous
Étape 2 - Pré-percer les trous
Étape 3 - Mettre en place les clous
Étape 4 - Réduire la hauteur des clous (si nécessaire)
Commentaires

Matériaux

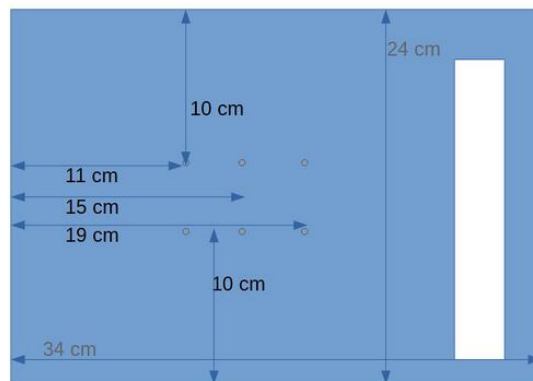
Liste des matériaux :
- une planche à découper plastique (si vous voulez la mettre au lave vaisselle) sinon en bois.
Longueur: 34 cm Largeur: 24 cm Épaisseur: 8 mm (style Planche à découper d'Ikea)
- 6 clous inox de 35 mm

Outils

Pour les personnes comme moi qui n'ont qu'une seule main valide, utilisez du matériel électro portatif léger (les magasins de bricolage en proposent de plus en plus)
- une visseuse/perceuse
- une petite mèche métal afin du pré-percer les trous
- un marteau
- une pince coupante
- 1 mètre,
- 1 crayon/stylo
- des pinces ou serre-joints à une main
- 1 établi (c'est plus confortable)

Étape 1 - Tracer sur la planche la position des clous

Tracez les 6 repères pour les clous à l'aide du mètre.



Étape 2 - Pré-percer les trous

Fixez la planche sur le dos afin de pointer les clous.
Pré-percer les emplacements des clous à l'aide de la visseuse avec une petite mèche métal. Il faut que le diamètre de la mèche soit plus petit que le diamètre des clous afin qu'ils tiennent bien.

Étape 3 - Mettre en place les clous

Mettez la planche sur le dos afin de pointer les clous.
Fixez la planche à l'aide d'un/des serre(s) joint(s) de telle façon qu'elle soit tenue fermement et que l'espace ou les clous dépasseront soit dégagé.

Positionnez les clous dans les petits trous que vous avez réalisés. À l'aide du marteau, enfoncez-les délicatement.

Étape 4 - Réduire la hauteur des clous (si nécessaire)

Réduire la hauteur des clous si nécessaire. Faites un essai d'utilisation grandeur nature afin de voir si l'ajustement est nécessaire.

J'ai réalisé aussi une planchette à clous (plus petite) pour manger des huîtres ou des avocats, ou tout autres aliments que nécessiterai d'être tenu dans l'assiette.



