



Fiche ressource sur les aides techniques

Informations générales



Nom de l'aide technique : Éplucheur à légumes ergonomique

Type d'aide technique : Aide à la préparation des repas

Description courte : Cette aide technique permet de faciliter l'épluchage des fruits et légumes.

Public concerné : S'adresse aux personnes qui présentent une diminution de la force ou des douleurs dans les mains et les poignets (exemple : arthrose, canal carpien...) et qui peuvent rencontrer des difficultés à utiliser des éplucheurs classiques.

Fabricant / Fournisseur : Pas de fabricant spécifique.

Avantages et limites

Points forts :

- Bonne prise en main grâce à une poignée adaptée aux doigts.
- Épluchage précis et meilleure préhension qu'avec un éplucheur traditionnel.
- Nettoyage possible au lave-vaisselle et poids très faible (20 g).

Points faibles / Limites :

- La forme de la poignée peut ne pas convenir à toutes les morphologies ou capacités de préhension.
- La lame reste coupante : une vigilance est nécessaire lors de l'utilisation et du nettoyage.
- Certaines personnes sont habituées aux éplucheurs classiques et rencontrent des difficultés à l'adopter au quotidien.



Conseils d'ergothérapeutes

Adaptabilité : Cette aide technique peut s'utiliser pour les droitiers ou les gauchers. Selon les capacités des personnes, la personne peut choisir de l'utiliser avec l'index/majeur ou majeur/annulaire.

Exemples de situations d'utilisation :

- Epluchage des fruits et des légumes
- Préparation des repas

Précautions d'utilisation : Risque de blessure en manipulant et en lavant la lame.

Avis et retours d'utilisation

Expériences positives : Grâce à cette aide technique, une patiente a pu continuer à réaliser la préparation des repas de manière autonome. L'éplucheur palmaire lui a permis de conserver cette activité malgré des difficultés de préhension et de motricité fine, tout en facilitant la prise en main de l'ustensile.

Difficultés rencontrées : La prise en main peut ne pas être instinctive en fonction de ses habitudes antérieures.

Informations pratiques

Prix indicatif : 6,90 € TTC

Lieux de distribution : Disponible dans les magasins de vente de matériel médical, en magasin de vente de matériel de cuisine ou sur les sites de vente en ligne.

Possibilités de financement ou aides : Pas de prises en charge par la sécurité sociale prévues pour cette aide technique (pas de code LPP).

Auteur de la fiche

- **Nom de l'ergothérapeute :** Pauline Reynaud
- **Date de rédaction :** 14/08/2026