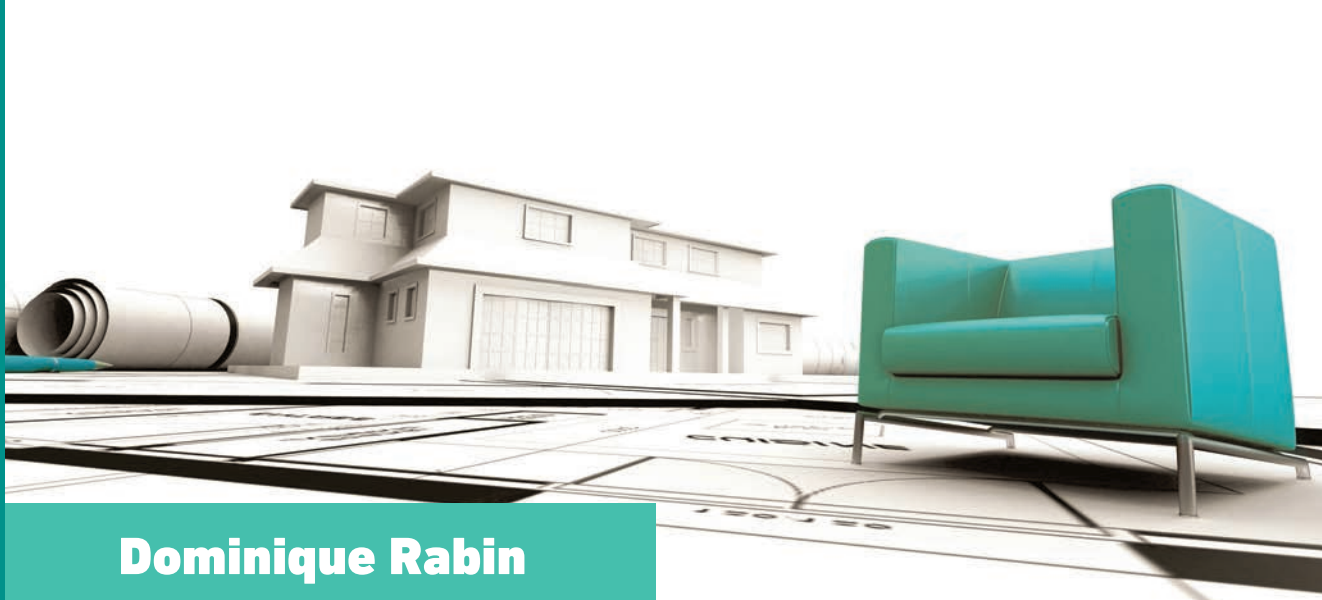




Dominique Rabin

La maison sur mesure

Surfaces
Salon
Cuisine
Salle à manger
Bureau
Rangements
Chambre
Espaces sanitaires
Équipements techniques
Circulations

4^e édition

EDITIONS
LE MONITEUR



**+ de 35 000
exemplaires vendus**

Dominique Rabin

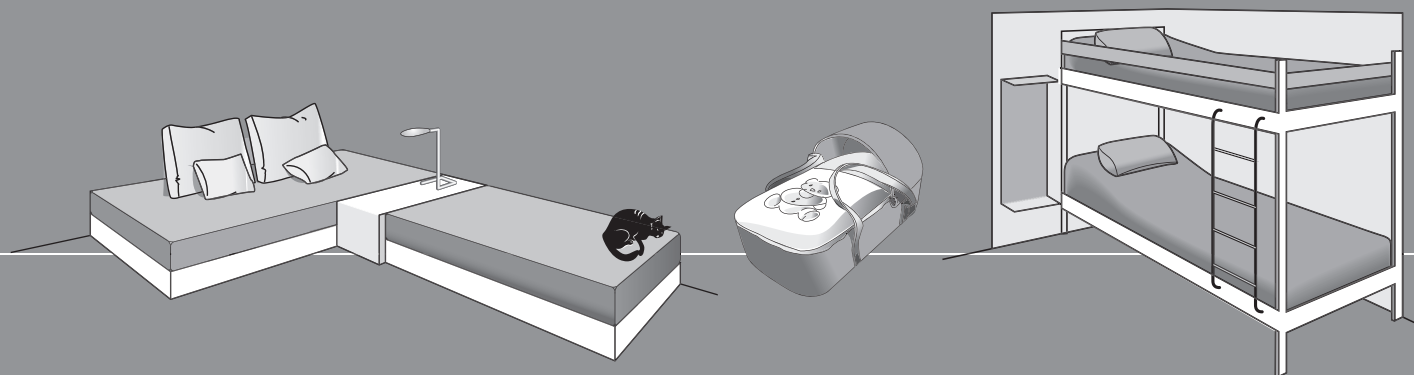
La maison sur mesure

4^e édition

EDITIONS
LE MONITEUR

SOMMAIRE

	Introduction	9
Chapitre 1	Les espaces et les surfaces	11
Chapitre 2	Les mesures de l’homme	35
Chapitre 3	Le salon	49
Chapitre 4	La cuisine	79
Chapitre 5	La salle à manger	123
Chapitre 6	Le bureau	135
Chapitre 7	Les rangements	145
Chapitre 8	La chambre	169
Chapitre 9	Les espaces de loisirs	185
Chapitre 10	Les espaces sanitaires	193
Chapitre 11	Les équipements techniques	227
Chapitre 12	Les circulations	245
Chapitre 13	Les espaces annexes	271
	Index	279
	Table des matières	287



La chambre

| Chapitre 8 |

Lit

La longueur et la largeur sont celles du sommier.

Lit : de 35 à 45 cm de hauteur.

Pied de lit : + 5 cm minimum.

Tête de lit : + 40 cm minimum.

Sommiers

Dimensions		Largeur [cm]	Longueur [cm]
1 personne	Dimensions courantes	90	190
		90	200
	Autres dimensions	70	190
		80	190
		80	200
2 personnes	Dimensions courantes	140	190
		140	200
	Autres dimensions	130	190
		150	190
		150	200
		160	190
		160	200

La longueur d'un lit sur mesure se calcule en ajoutant 25 cm à la taille de la personne.

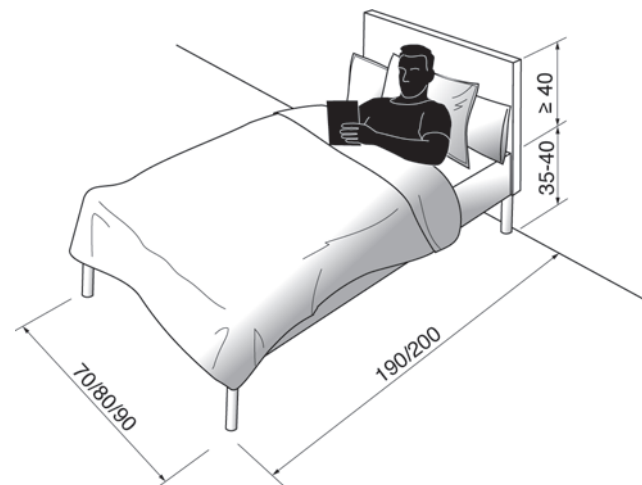
Type de sommier	Matériaux	Épaisseur [cm]
Extra-plat à cadre métallique	Ressorts ondulés	5
Extra-plat	Mousse	8
Plat	Lattes de bois	10
Tapissier	Ressorts	15 – 18
Tapissier (avec cuvette)	Ressorts	20 – 22
Classique	Mousse/latex	12 – 20
Classique (avec cuvette)	Mousse/latex	22
Socle	Panneau de particules ou latté	60

Matelas

La longueur et la largeur sont identiques à celles du sommier.

Type de matelas	Épaisseur [cm]
À ressorts	15 – 23
Mousse ou latex	7/10/12/14/15/16/17/20

Lit 1 personne



Oreillers

Les taies, à fermeture-enveloppe ou portefeuille, ont les mêmes dimensions que les oreillers.

Dimensions	Hauteur [cm]	Largeur [cm]	Diamètre [cm]
Carré	60	60	–
	65	65	–
	70	70	–
Rectangulaire	42	65	–
Traversin	–	–	18 – 22

Draps, couvertures et couettes

Dimensions	Drap de dessus [cm]	Drap-housse [cm]	Couverture [cm]	Couette [cm]
Lit 1 personne (70 cm de large)	180 × 290	70 × 190	130 × 220 ⁽¹⁾	140 × 200
Lit 1 personne (90 cm de large)	190 × 320	90 × 190	180 × 220 ⁽¹⁾	200 × 200
Lit 2 personnes (140 cm de large)	240 × 320	140 × 190	240 × 260 ⁽¹⁾	240 × 240

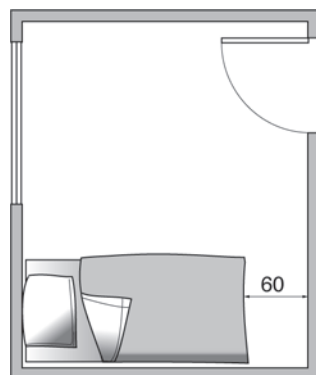
(1) Compter 25 cm de longueur en plus pour que la couverture borde aux pieds.

FICHE 8.3

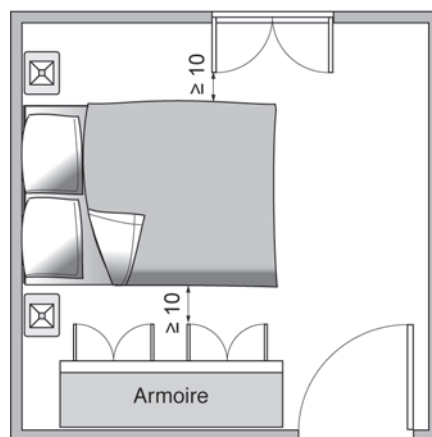
La chambre CIRCULATION AUTOUR DU LIT

Distances minimales

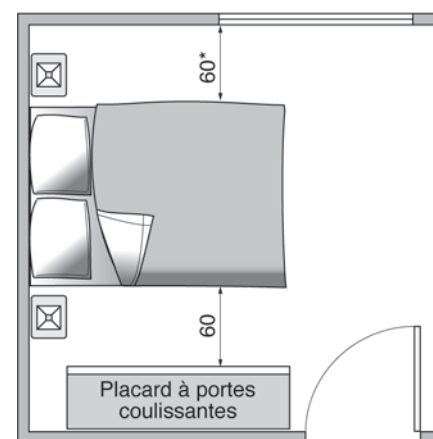
Pied du lit/mur



Côté du lit/fenêtre à la française ou armoire

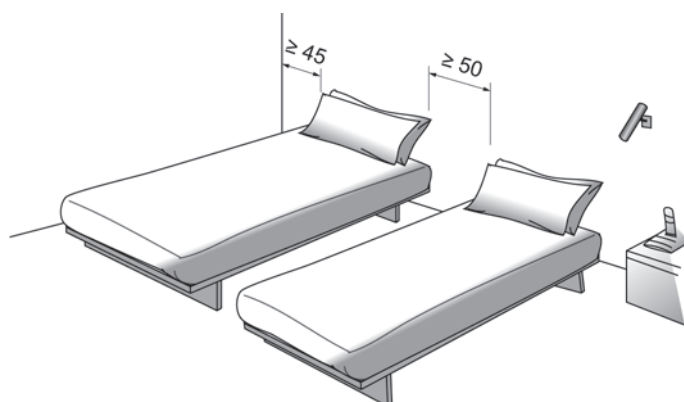


Côté du lit/fenêtre coulissante
ou placard à portes coulissantes

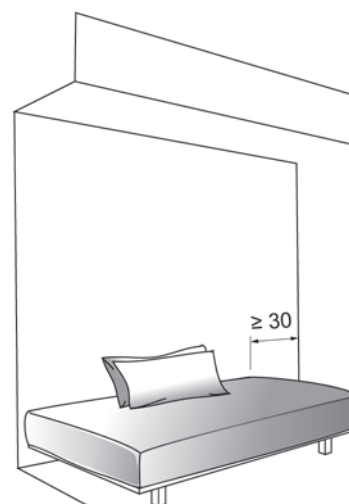


* 90 si la fenêtre est basculante

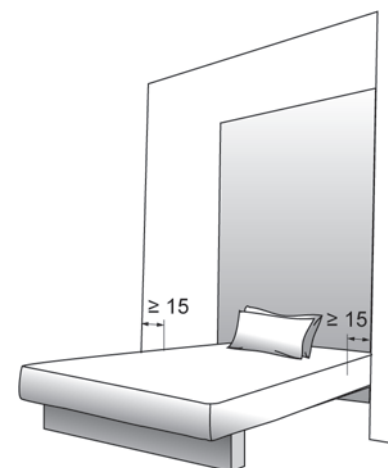
Côté du lit/mur – Entre deux lits jumeaux



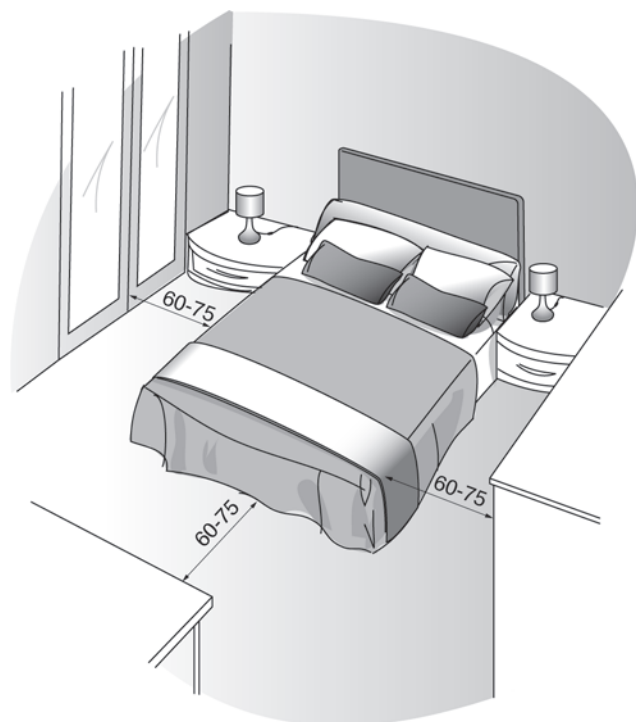
Pour dégager un lit situé
dans un renforcement



De part et d'autre du lit dans
une alcôve



Distances pour circuler autour du lit

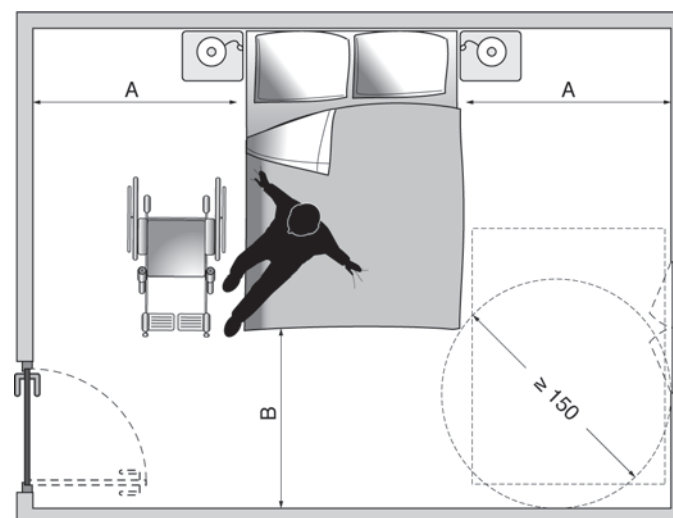


Pour accéder en fauteuil roulant et faire le transfert sans aide

$A \geq 90$ cm et $B \geq 120$ cm

ou

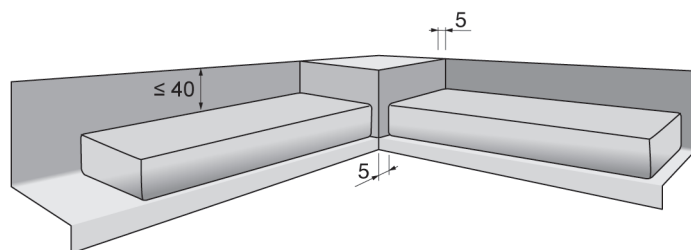
$A \geq 120$ cm et $B \geq 90$ cm



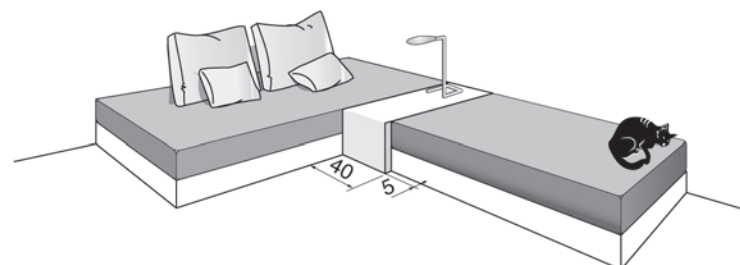
Dispositions en angle

Avec un élément d'angle

Équipé d'un plateau relevable, l'élément peut servir d'espace de rangement.



Avec un chevet commun séparant les deux lits



Principes d'aménagement

La zone de sommeil minimale est une surface polyvalente placée dans une pièce ou dans une alcôve en communication directe avec le séjour.

Plus couramment, c'est une pièce indépendante pouvant accueillir :

- un ou plusieurs lits ;
- des rangements (compter 1 m² par personne) ;
- des sièges, un bureau, une coiffeuse, un miroir en pied.

Une salle d'eau ou de bains peut également être intégrée à la chambre.

La surface minimale d'une chambre est de 9 m² (2,50 × 3,60 m pour une chambre rectangulaire et 3 × 3 m pour une chambre carrée). Il faut plutôt compter 10 m² pour une chambre accessible à une personne en fauteuil roulant.

Idéalement, la chambre est orientée au nord ou à l'est, du côté le moins chaud de la maison.

Éclairage**Éclairage d'ambiance**

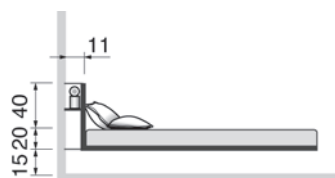
Il peut être réalisé avec des sources d'éclairages indirectes telles que :

- appliques murales (fixées 1,65 m du sol) ;
- bandeaux lumineux ;
- boîtes à rideaux éclairantes ;
- rampes placées derrière la tête de lit (espace de 11 cm entre le lit et le mur).

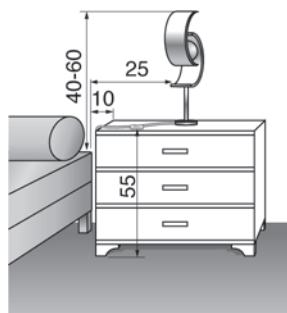
Éclairage du chevet

La source lumineuse est placée à 25 cm du lit, à 40 cm au-dessus du plan du lit (60 cm pour la lecture). Idéalement, l'interrupteur est placé à 10 cm du lit et à 55 cm du sol.

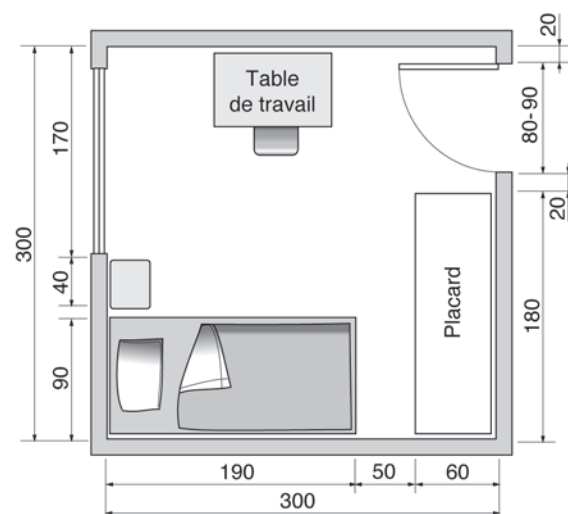
Rampe placée derrière la tête de lit



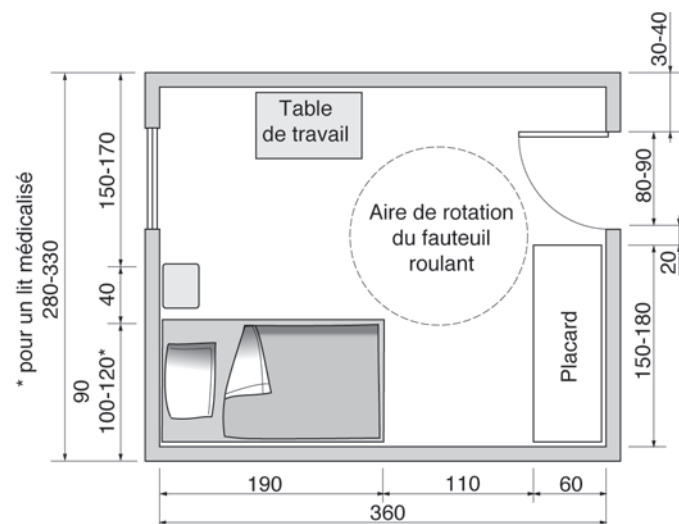
Éclairage localisé du chevet

**Exemples d'aménagement**

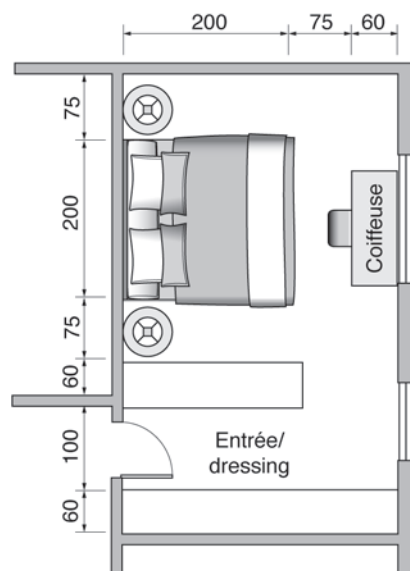
Chambre pour 1 personne (ou 2 avec des lits superposés)



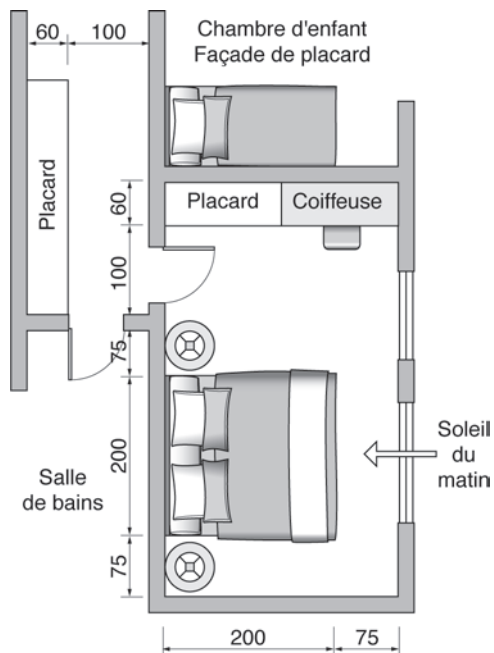
Chambre pour 1 personne, accessible en fauteuil roulant



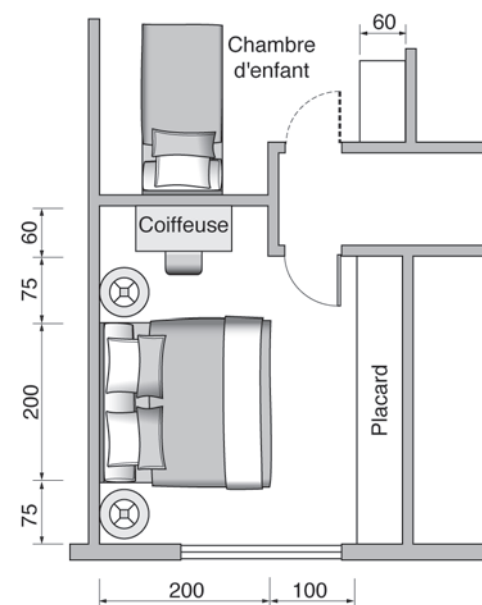
Grande chambre à coucher
avec entrée aménagée en dressing



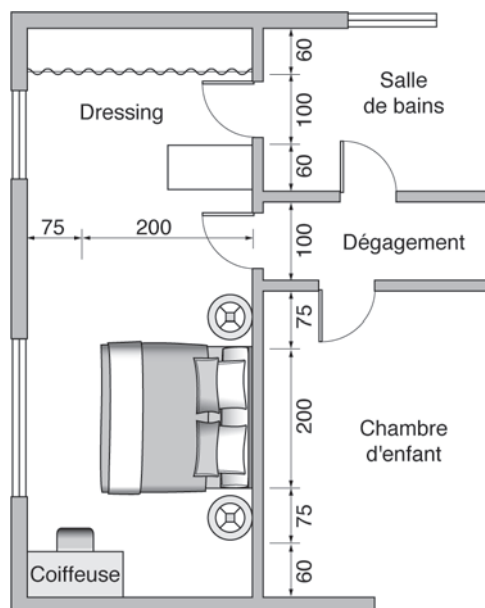
Chambre à coucher
avec couloir de rangement à proximité



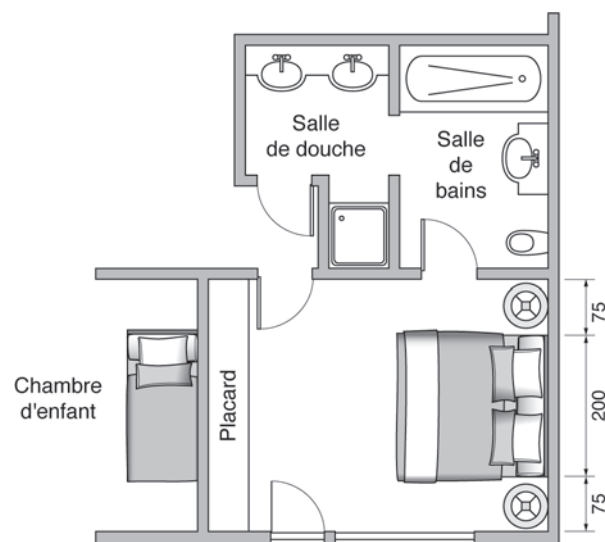
Chambre à coucher
avec chambre avoisinante pour enfants



Chambre à coucher avec vestiaire et accès vers la salle de bains



Chambre à coucher avec salles de douche et de bains



La chambre d'enfant est une pièce indépendante avec des espaces dédiés au sommeil, au rangement, au travail et au jeu.
Une salle d'eau et une salle de jeux peuvent y être associées.

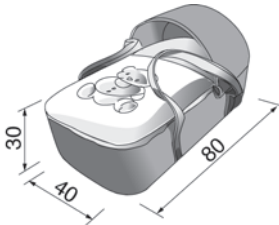
Chambre de bébé

Volume de rangement

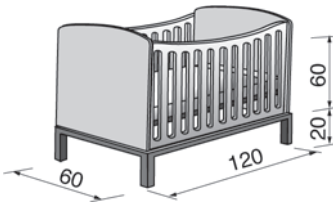
0,40 m³, ce qui correspond à un élément de 82 cm de hauteur, 100 cm de longueur et 40 cm de profondeur.

Équipements et accessoires

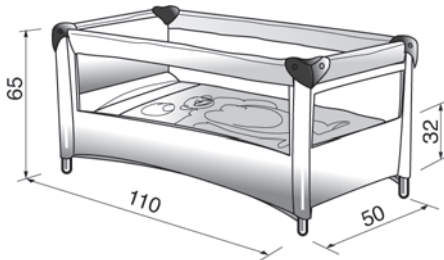
Couffin



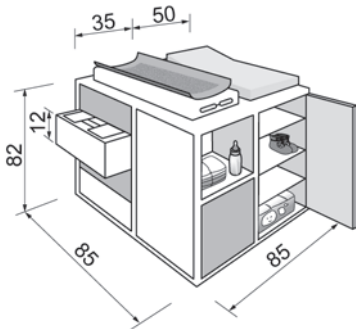
Lit à barreaux



Lit pliant



Lit pliant



Dimensions une fois pliés

	Hauteur (cm)	Largeur (cm)	Épaisseur (cm)
Landau	85	45	22
Poussette	90	55	40
Poussette-canne	110	22	20

Voiture d'enfant

- Hauteur : de 80 à 90 cm.
- Largeur : de 45 à 70 cm.
- Longueur : de 65 à 130 cm.

Parcs

- Rectangulaires : 70 × 100 cm.
- Carrés : 100 × 100 cm.
- Circulaires : 100 cm de diamètre.

Hauteur : de 50 à 70 cm.

Épaisseur du parc plié : 15 cm.

Mesures de l'enfant

Âge	Taille (cm)	Poids (kg)
Naissance	51	3,250
3 mois	61	6
6 mois	67	7,8
9 mois	71	8,8
12 mois	75	10
18 mois	80	11
30 mois	90	13
4 ans	100	16
6 ans	115	20
10 ans	135	30

Chambre d'enfant de 3 à 14 ans

Volumes de rangement

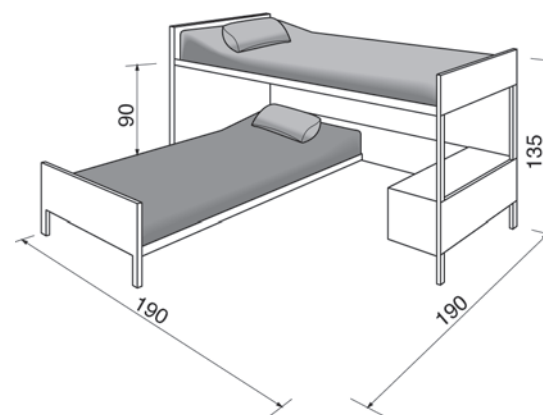
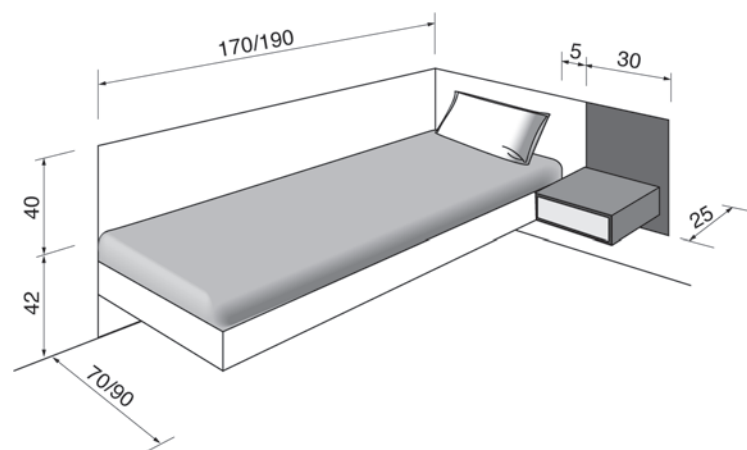
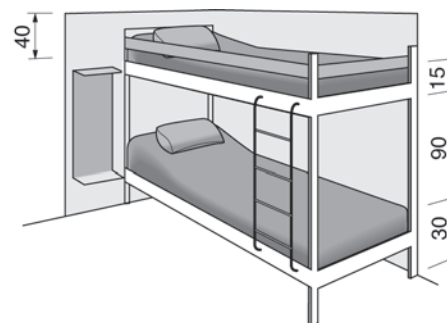
- Vêtements : 0,43 m³.
- Jeux et sport : 0,25 m³.
- Divers : 0,10 m³.

Lits

- De 3 à 10 ans : 60 × 150 cm.
- De 10 à 14 ans : 70 × 170 cm, 80 × 190 cm.

La hauteur de la tête de lit est de 40 cm.

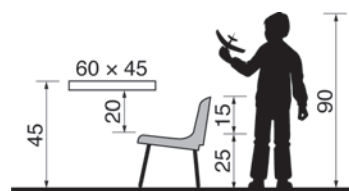
Lits superposés



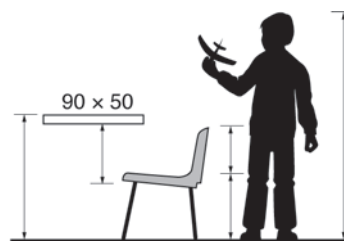
Tables et chaises

Leur taille varie selon l'âge des enfants.

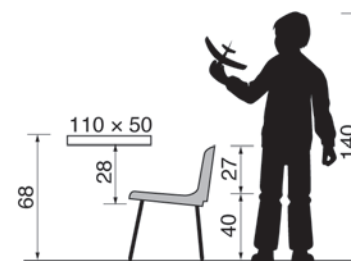
3 ans



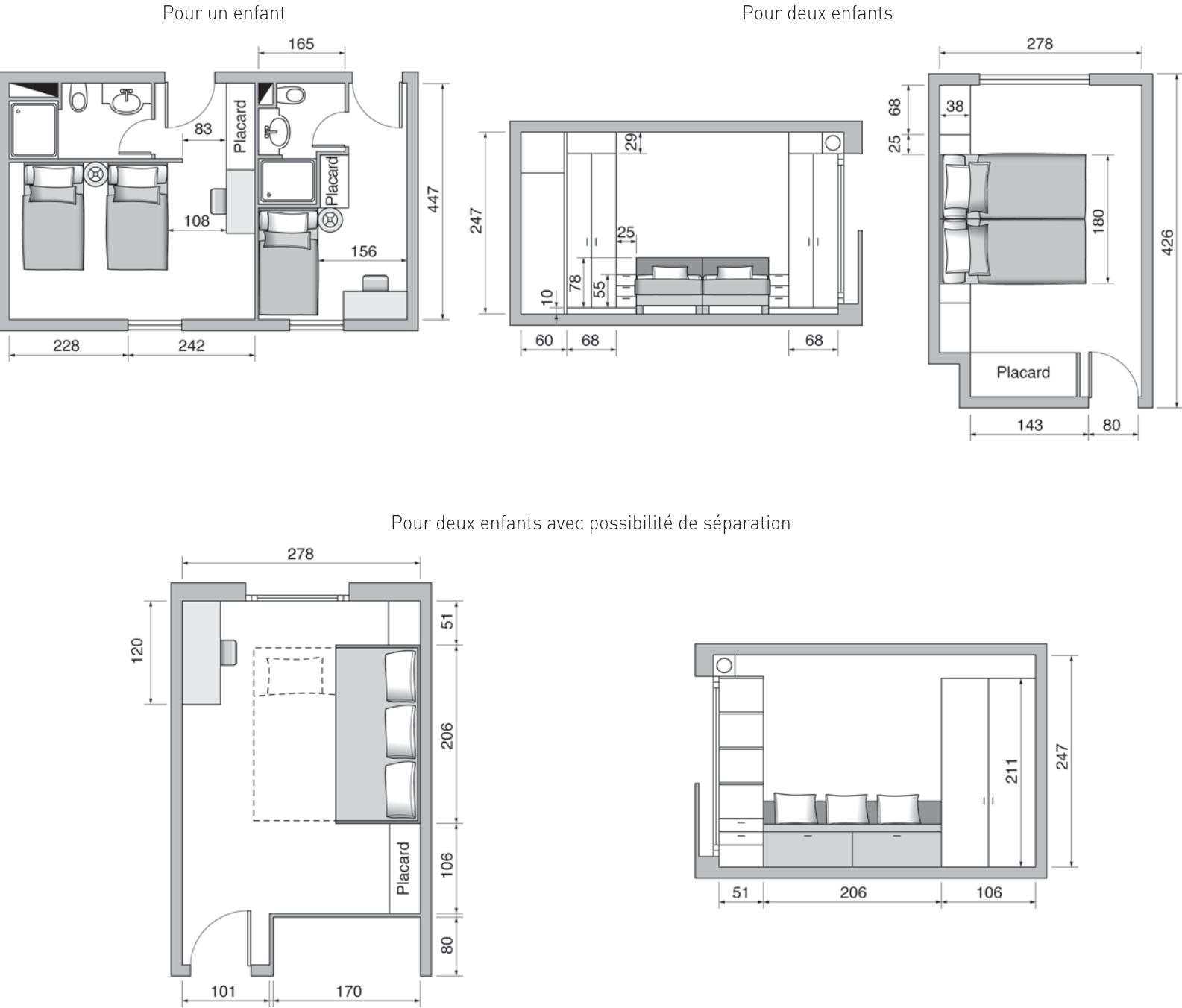
7 ans



12 ans

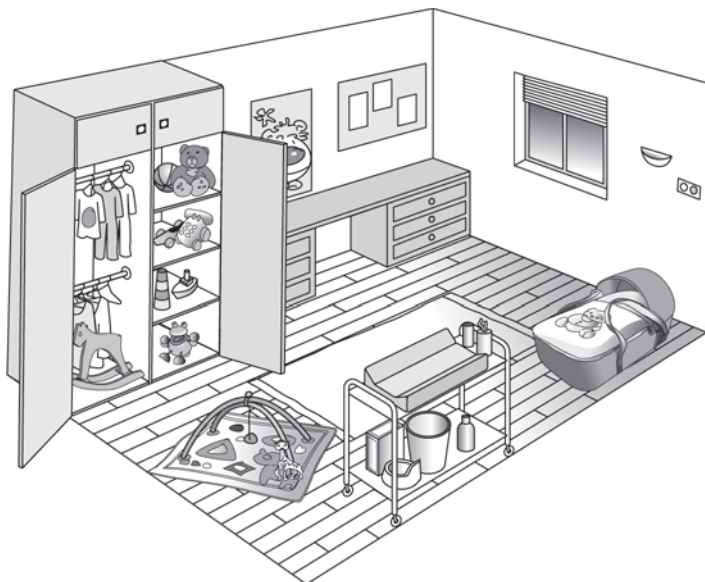


Exemples d'aménagement

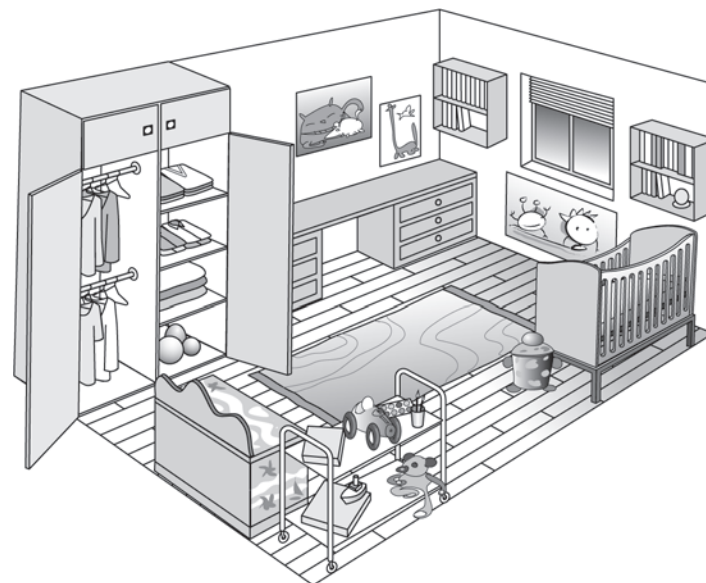


La chambre évolue avec l'enfant

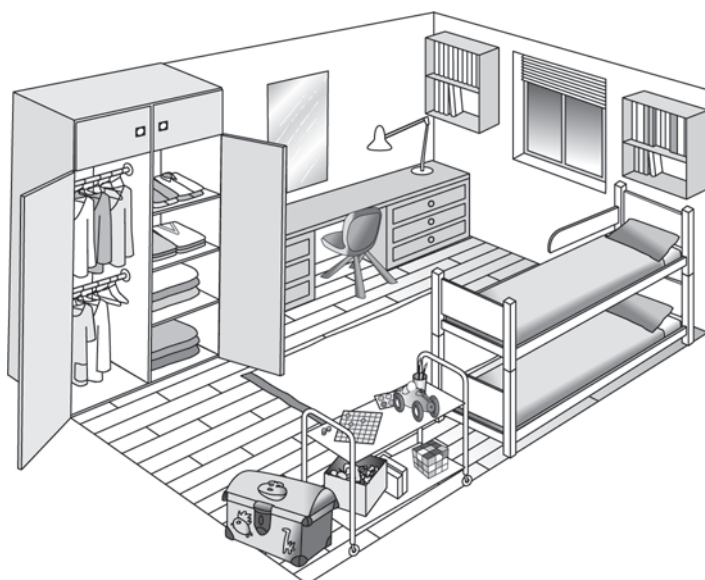
Chambre de bébé



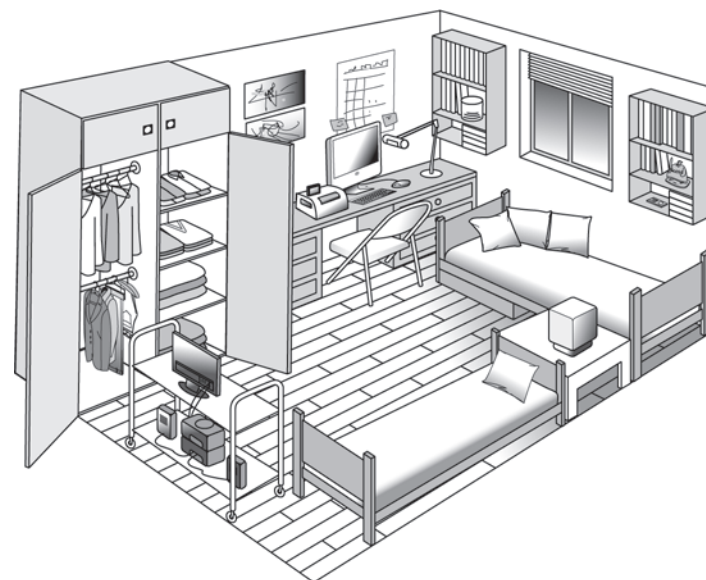
Chambre d'enfant en bas âge



Chambre d'enfant



Chambre d'adolescent



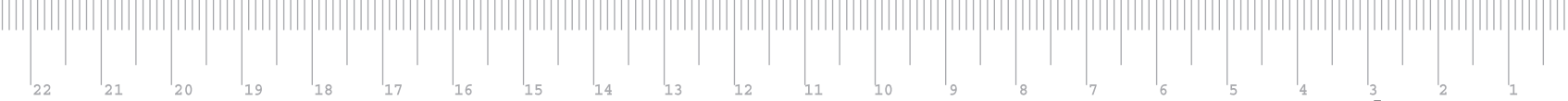


TABLE DES MATIÈRES

	Introduction	9
Chapitre 1	Les espaces et les surfaces	11
	Fiche 1.1 Réglementations d'urbanisme	12
	Fiche 1.2 Servitudes privées	14
	Fiche 1.3 Surface de plancher	17
	 Fiche 1.4 Emprise au sol	19
	Fiche 1.5 Démarches administratives	20
	Fiche 1.6 Autres surfaces	23
	Fiche 1.7 Tableau récapitulatif du calcul des surfaces	25
	Fiche 1.8 Orientation des espaces	26
	Fiche 1.9 Confort thermique	27
	Fiche 1.10 Confort visuel	28
	Fiche 1.11 Types de fenêtres	30
	Fiche 1.12 Caractéristiques et performances des fenêtres	31
	Fiche 1.13 Dimensionnement des fenêtres	33
Chapitre 2	Les mesures de l'homme	35
	Fiche 2.1 Mesures et proportions	36
	Fiche 2.2 Postures	40
	 Fiche 2.3 Mesures et accessibilité	42
	 Fiche 2.4 Zones de préhension	47
	Fiche 2.5 Distances de relation	48
Chapitre 3	Le salon	49
	Fiche 3.1 Anatomie d'un siège	51
	Fiche 3.2 Types de sièges	52
	Fiche 3.3 Canapés, fauteuils et poufs	54
	Fiche 3.4 Canapés-lits	55
	Fiche 3.5 Méridiennes	56
	Fiche 3.6 Encombrement au sol des sièges et canapés	57
	Fiche 3.7 Aménagement d'un coin salon	58
	Fiche 3.8 Bibliothèques et étagères	59
	Fiche 3.9 Meubles de rangement	60

TABLE DES MATIÈRES

Fiche 3.10	Hi-fi	62
Fiche 3.11	Télévision et home cinéma	63
Fiche 3.12	Bar	67
Fiche 3.13	Tables basses	68
Fiche 3.14	Distances entre les meubles	69
Fiche 3.15	Exemples d'aménagement	70
Fiche 3.16	Anatomie d'une cheminée	72
Fiche 3.17	Modèles de cheminées	73
Fiche 3.18	Dimensionnement d'une cheminée	75
Fiche 3.19	Implantation d'une cheminée	77

Chapitre 4	La cuisine	79
------------	-------------------	-----------

Fiche 4.1	Fonctions	81
Fiche 4.2	Éviers	82
Fiche 4.3	Lave-vaisselle	85
Fiche 4.4	Réfrigérateurs et congélateurs	86
Fiche 4.5	Tables de cuisson	88
Fiche 4.6	Cuisinières et fours	89
Fiche 4.7	Hottes et ventilation	90
Fiche 4.8	Équipements minimaux	91
Fiche 4.9	Matériel de cuisine	92
Fiche 4.10	Vaisselle et couverts	94
Fiche 4.11	Rangement et stockage des aliments	97
Fiche 4.12	Rangement et stockage des boissons	98
Fiche 4.13	Zones de rangement	99
Fiche 4.14	Dimensions usuelles des éléments	100
Fiche 4.15	Circulation entre les éléments	102
Fiche 4.16	Principes d'aménagement	103
Fiche 4.17	Types de plans	104
Fiche 4.18	Méthode de planification par étapes	109
Fiche 4.19	Exemples d'aménagement	110
Fiche 4.20	Exemples de restructuration fonctionnelle	112
 Fiche 4.21	Accessibilité	114

Chapitre 5	La salle à manger	123
------------	--------------------------	------------

	Fiche 5.1	Organisation de l'espace	125
	Fiche 5.2	Tables	126
	Fiche 5.3	Types de chaises	132
	Fiche 5.4	Chaises et tabourets	133

| Chapitre 6 | **Le bureau** **135**

	Fiche 6.1	Types de bureaux	137
	Fiche 6.2	Meubles pour ordinateur	140
	Fiche 6.3	Sièges	141
	Fiche 6.4	Postures	142
	Fiche 6.5	Rangements	144

| Chapitre 7 | **Les rangements** **145**

	Fiche 7.1	Surface et zones de rangement	147
	Fiche 7.2	Accès aux rangements	148
	Fiche 7.3	Vestiaire	150
	Fiche 7.4	Chaussures	151
	Fiche 7.5	Penderies et dressings	152
	Fiche 7.6	Exemples d'aménagement	156
	Fiche 7.7	Linge de maison	161
	Fiche 7.8	Soin du linge	162
	Fiche 7.9	Ménage et entretien	164
	Fiche 7.10	Exemples de rangements	165

| Chapitre 8 | **La chambre** **169**

	Fiche 8.1	Lit et literie	171
	Fiche 8.2	Types de lits	172
	Fiche 8.3	Circulation autour du lit	174
	Fiche 8.4	Principes et exemples d'aménagement	176
	Fiche 8.5	Chambres d'enfant	180

| Chapitre 9 | **Les espaces de loisirs** **185**

	Fiche 9.1	Fitness	186
	Fiche 9.2	Jeux	188

TABLE DES MATIÈRES

	Fiche 9.3	Musique	190
Chapitre 10	Les espaces sanitaires		193
	Fiche 10.1	Équipements	195
	Fiche 10.2	Lavabos	196
	Fiche 10.3	Vasques	198
	Fiche 10.4	Lave-mains	199
	Fiche 10.5	Douches	200
	Fiche 10.6	Baignoires	203
	Fiche 10.7	Pare-douches et pare-bains	205
	Fiche 10.8	Hydromassage et balnéo	206
	Fiche 10.9	Bidets	208
	Fiche 10.10	Toilettes	209
	Fiche 10.11	Meubles et accessoires	212
	Fiche 10.12	Implantation des équipements	214
	Fiche 10.13	Exemples d'aménagement	216
	Fiche 10.14	Accessibilité	218
Chapitre 11	Les équipements techniques		227
	Fiche 11.1	Matériel électrique	229
	Fiche 11.2	Protection des installations électriques	232
	Fiche 11.3	Consommation d'eau	235
	Fiche 11.4	Production d'eau chaude sanitaire	236
	Fiche 11.5	Chauffage	242
Chapitre 12	Les circulations		245
	Fiche 12.1	Portes	246
	Fiche 12.2	Accessibilité des fenêtres et balcons	250
	Fiche 12.3	Vocabulaire de l'escalier	251
	Fiche 12.4	Dimensionnement des escaliers	252
	Fiche 12.5	Encombrement des escaliers	255
	Fiche 12.6	Types d'escaliers	256
	Fiche 12.7	Exemples d'implantation d'escaliers	258
	Fiche 12.8	Mains courantes et garde-corps	264

	Fiche 12.9	Plans inclinés et franchissement des marches	266
	Fiche 12.10	Ascenseurs	268

| Chapitre 13 | **Les espaces annexes** **271**

	Fiche 13.1	Hall d'entrée	272
	Fiche 13.2	Locaux collectifs	273
	Fiche 13.3	Stationnement des véhicules	276

Index **279**

Plus de 100 fiches pratiques illustrées pour réaliser les meilleurs aménagements intérieurs

La Maison sur mesure est le **guide indispensable** pour concevoir et aménager un logement ou une maison de façon pratique, en tenant compte des usages et des modes de vie. Au moyen de **1 000 illustrations minutieusement cotées**, cet ouvrage répertorie :

- les surfaces et les volumes indispensables à un espace confortable ;
- les mesures et l'encombrement au sol de tous les objets et équipements ;
- les distances et les dimensions permettant d'optimiser les déplacements et de rendre un logement accessible à tous.

Composé d'**une centaine de fiches**, l'ouvrage est organisé par pièce (séjour, cuisine, salle à manger, chambre, bureau, salle de bains) et par thème (surfaces, mesures de l'homme, installations techniques, espaces de rangement, espaces de loisirs, circulations, espaces communs, etc.), ce qui permet une vision synthétique du projet d'aménagement.

Cette **quatrième édition** tient compte de la modification du régime des autorisations d'urbanisme concernant le permis de construire, la déclaration de travaux, le permis de démolir, etc. et de la nouvelle version de la norme NF C 15-100 qui traite des installations électriques. Enfin, tout au long de l'ouvrage, de nombreuses illustrations ont été redessinées pour être plus lisibles.

Bibliothèque de mesures précises, *La Maison sur mesure* est une **boîte à outils inédite** pour le concepteur, le maître d'ouvrage, l'architecte, le designer, mais aussi pour toute personne souhaitant aménager son intérieur.



Dominique Rabin

Architecte DPLG et maître de conférences, elle partage son activité professionnelle entre son cabinet d'architecture et l'enseignement à l'université, à l'ESTP et pour divers organismes de formation.

Sommaire

Espaces et surfaces : Surfaces de plancher, fenêtres – **Mesures de l'homme** : Proportions, postures – **Salon** : Sièges, canapés, étagères, cheminées – **Cuisine** : Électroménager, vaisselle, rangements – **Salle à manger** : Tables, chaises – **Bureau** : Sièges, bureaux – **Rangements** : placards, penderies, dressings – **Chambre** : Lits, literie – **Espaces de loisirs** : Fitness, jeux, musique – **Espaces sanitaires** : Lavabos, douches, baignoires, WC – **Installations techniques** : Eau, électricité, chauffage – **Circulations** : Portes, escaliers, garde-corps, ascenseurs – **Espaces annexes** : Halls d'entrée, locaux collectifs, stationnement

ISBN 978-2-281-14487-1



EDITIONS
LE MONITEUR