

## Le sécateur : le choisir, l'entretenir

La taille de végétaux induit son éventuel lot de désagréments comme des douleurs à la main, à l'épaule ou au coude. Il faut à la fois assurer une bonne qualité de coupe pour la santé de la plante mais aussi pour préserver notre corps. En effet, notre corps est notre premier outil de travail.



Etapes de fabrication du sécateur

### Les Troubles MusculoSquelettiques (TMS)

Couramment appelés tendinites, les TMS n'épargnent pas les Secteurs Verts. Ces troubles peuvent être douloureux et handicapants. Ils surviennent **lorsque l'on sollicite trop une articulation**.

Les plus connus sont le **syndrome du canal carpien** qui touche le poignet, l'**épicondylite** qui touche le coude et le **syndrome de la coiffe des rotateurs** de l'épaule.

Les **causes** peuvent être multiples : efforts exagérés, cadencage, gestes répétitifs, postures difficiles, stress, conditions climatiques...

Pour limiter leur apparition, plusieurs pistes sont possibles voir complémentaires :

- **Choix des outils et entretien** : affilage du sécateur, choisir l'outil adapté à soi et aux travaux à réaliser;  
Pour tailler les gros végétaux, préférez un sécateur à deux mains ou une scie.
- **Techniques de travail** : escabeau, échafaudage, harnais ergonomique de taille;  
*Un travail depuis le sol peut demander une élévation importante au niveau des épaules. Une mise à hauteur permet de diminuer cette posture difficile.*
- **Organisation** : alterner les travaux, polyvalence, s'échauffer, micro-pauses, reconnaissance accordée par l'employeur...  
*L'alternance et la polyvalence permettent de varier les postures, d'interrompre les efforts et soulagent notre corps. Par exemple, un ouvrier qui ne pratique que la taille fera travailler toujours les mêmes tendons et augmente la probabilité d'avoir des douleurs.*

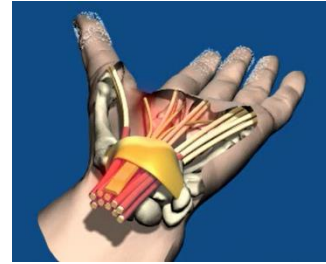
**Investir dans un bon sécateur**, c'est l'assurance d'un travail plus rapide, plus soigné et un risque moins important de douleurs.



Le saviez-vous ?

### **Le sécateur et le syndrome du canal carpien**

Lors de gestes très répétitifs ou à cadence élevée, les tendons de la main peuvent s'inflammer et gonfler. Les tendons et le nerf médian passent dans un canal inextensible au niveau du poignet. Si les tendons gonflent trop, le nerf se retrouve comprimé provoquant des douleurs.



Au stade 1, les symptômes sont des douleurs, des picotements au niveau du pouce, de l'index et du majeur, surtout la nuit.

Le stade 2 est un engourdissement plus prononcé de ces doigts. Le matin, il est possible de lâcher des objets (assiette, tasse de café par exemple).

Le stade 3 est une paralysie progressive des doigts due à la dégénérescence du nerf. Saisir des objets devient difficile. A ce stade, seule la chirurgie peut éviter une paralysie définitive des doigts.

## **Le choix du sécateur**

Plusieurs critères sont à prendre en compte pour le choix du sécateur professionnel :

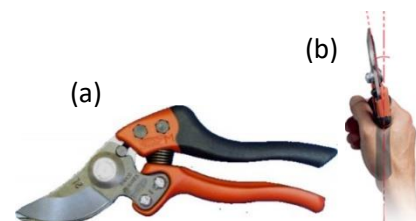
1. **Droitier ? Gaucher ?** Il existe un outil adapté pour chacun;
2. **Taille du sécateur** : en très grande majorité, il est acheté trop grand. L'expérience nous a montré que la bonne taille du sécateur varie **entre S et M** (le L est très rare);  
*Un sécateur trop grand provoquera une hyper extension de la main et potentiellement le syndrome du canal carpien.*
3. La **poignée tournante** permet de répartir les compressions et réduit les frictions. Elle diminue de 30% l'effort à fournir. Ce type de sécateur nécessite un court temps d'adaptation.
4. **L'inclinaison verticale de la tête de coupe** limite la cassure du poignet et diminue les douleurs du coude (épicondylite).
5. **L'inclinaison latérale de la tête de coupe** agit de même et diminue les douleurs du poignet (syndrome du canal carpien).



Sécateur pour jardinier amateur



Sécateur intermédiaire



Sécateur ergonomique  
inclinaison verticale (a) et latérale (b) de la tête de coupe



Wallonie

Mission Wallonne des Secteurs Verts -PreventAgri,  
Rue du Roi Albert 87 – 7370 Dour – Tel.: 065/61.13.70 – [info@preventagri.be](mailto:info@preventagri.be)



PreventAgri



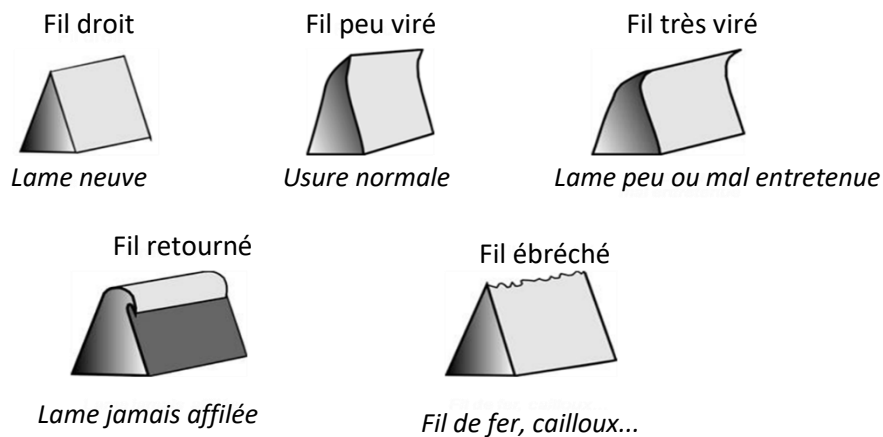
## Affilage ? Affûtage ?

Avoir un sécateur qui coupe c'est important. Pour cela, il faut l'affiler ! On confond souvent affûtage et affilage.

L'**affûtage** permet de **refaire la lame** du sécateur en enlevant une fine couche de métal à l'aide d'une **meule** ou d'une machine. L'affûtage demande un savoir-faire pour respecter l'angle d'usine du taillant.

L'**affilage** entretient le **fil de la lame** en le redressant ou en le recentrant et ceci à l'aide d'une pierre ou d'un affiloir. Cet acte se réalise rapidement et sur chantier (quelques coups d'affiloir suffisent).

Au cours de son utilisation, le fil de la lame du sécateur s'use. Voici différents état du fil :



Les outils d'affilage sont variés. Il existe notamment les pierres traditionnelles qui permettent de redresser le fil et éliminent les défauts par abrasion mais aussi les affiloirs en tungstène.

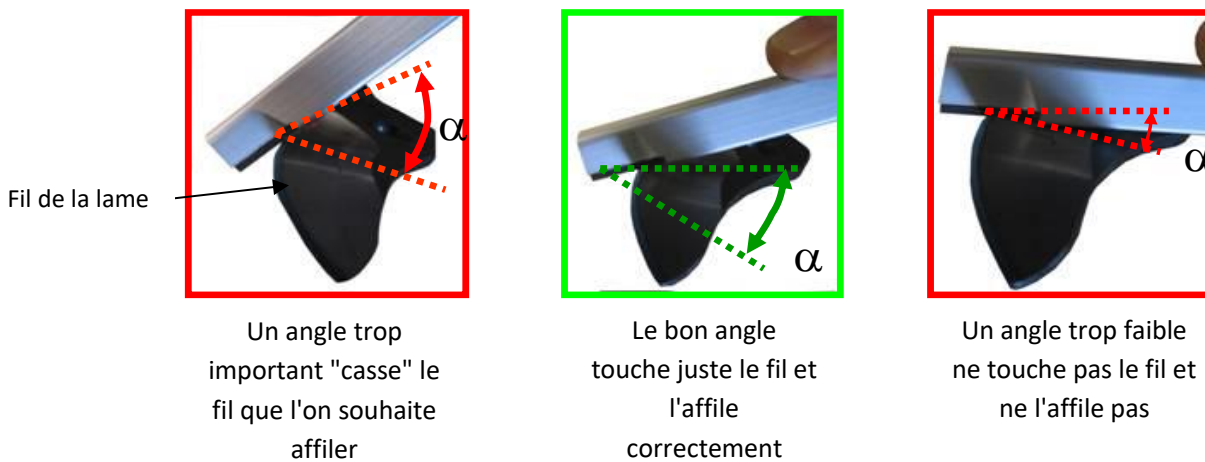
	Visuel	Avantages/ inconvénients
<b>Pierres traditionnelles</b>	<p>Pierre simple ou double face, pierre en céramique</p>	<p><b>Inconvénients :</b></p> <p>Le frottement de la pierre en rotation élimine la courbure de la lame.</p> <p>Les pierres s'usent voir cassent et se déforment rapidement.</p>
<b>Affiloirs en tungstène</b>	<p>Affiloirs de différentes marques</p>	<p><b>Avantage comparé aux pierres :</b></p> <p>Le tungstène est un métal dur et quasiment <b>inusable</b>.</p> <p>L'affiloir est facile d'utilisation et préserve la courbe naturelle de la lame (voir technique d'affilage ci-dessous).</p>

## La technique d'affilage.

Un **test simple** pour savoir si votre sécateur est bien affilé : couper une **feuille** fine de papier (journal par exemple), si la coupe est uniforme et propre alors il est bien affilé.

Sinon, voici la méthode d'affilage d'un sécateur. L'affiloir peut être utilisé sur tous les outils manuels coupants. Il n'est pas nécessaire d'appuyer fortement sur la lame avec l'affiloir.

Tout d'abord, il est très important d'avoir le **bon angle** d'affilage pour être efficace :



Ensuite, vous pouvez procéder à l'affilage proprement dit :



- 1/ Il faut respecter le **bon angle** d'affilage.
- 2/ Le mouvement s'adapte à la **courbure** de la lame afin de ne pas la déformer : de l'intérieur vers l'extérieur.
- 3/ Enfin, procéder au **nettoyage** de la contre-lame.



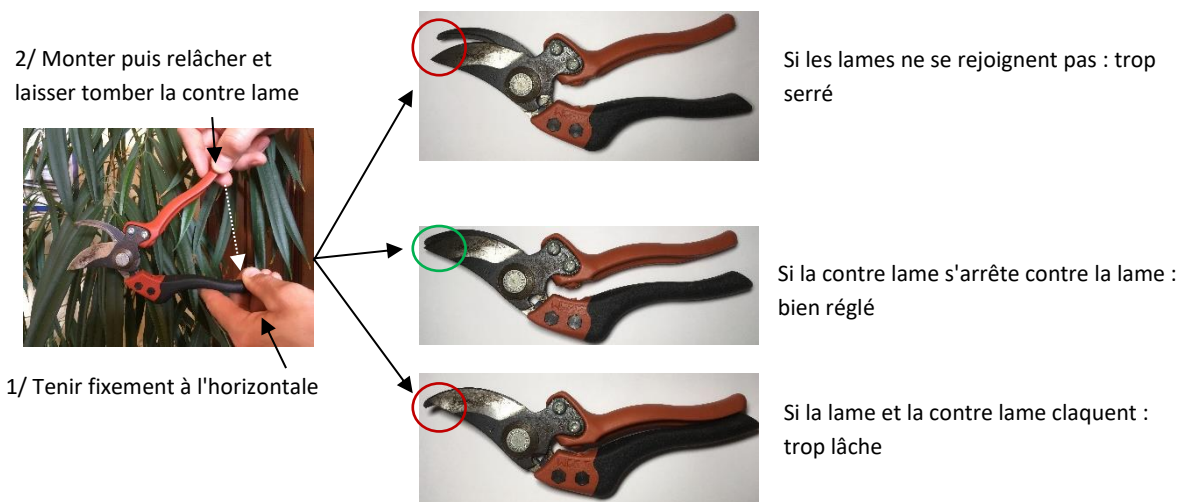
# Le réglage et le nettoyage du sécateur

Il est nécessaire de régler l'**ajustement entre la lame et la contre lame** :

- Trop ajusté : il faut forcer pour couper à cause du frottement entre les deux lames.
- Trop relâché : il y aura une légère torsion du poignet lors de la fermeture à cause du jour entre les deux lames.

Pour vérifier si ce réglage est correct, il faut :

- **Enlever le ressort** du sécateur
- **Tenir** la poignée de la lame à l'horizontale et **laisser tomber** la poignée de la contre lame pour fermer le sécateur. Si les lames claquent, il faut resserrer, si les lames ne se ferment pas, il faut desserrer (voir photo ci-dessous):



Régulièrement :

- Nettoyer et graisser l'axe qui relie les deux branches.
- Enlever les dépôts de sève : vous pouvez utiliser l'affiloir, de la laine de fer, un chiffon imbibé d'alcool ou un spray spécifique recommandé par le fabricant.
- Nettoyer le ressort et les poignées tournantes pour éviter les coincements.

Pensez à changer les **amortisseurs**/ressorts si ceux-ci présentent un dysfonctionnement : ils s'usent et transmettent des vibrations parasites.

## Pour en savoir plus :

Vous retrouverez la formation "**Votre corps, votre principal outil de travail... préservez le**" dans le catalogue de la Mission Wallonne : [Catalogue de formation](#) section <Prévention sécurité>.