

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ces outils qui changent la vie  
**Autor:** Bernheim, Patricia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832208>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ces outils qui changent la vie

Jardiner sans s'éreinter, c'est possible!

**S**e redresser en se tenant les reins et en soufflant «Que la terre est basse!» est certainement la plainte la plus répandue chez les amateurs de jardinage. Et pour cause. La plupart des travaux étant répétitifs, ils nous contraignent à solliciter toujours les mêmes muscles et les mêmes articulations. Conséquences: des tensions

douloureuses dans le dos, les épaules, les bras et les mains. Issus de la collaboration avec des ergonomistes, des outils qui ménagent nos articulations apparaissent sur le marché. Ils privilégient le confort du jardinier et permettent de réduire les maux de dos et autres types de blessures. Avec eux, jardiner devient un jeu d'enfant.

Patricia Bernheim



## Le sécateur à poignée tournante



**Utilisation:** les sécateurs de la série ergonomique sont conçus essentiellement pour le travail de la vigne, mais conviennent à tous les types de taille dans le jardin.

**Avantage:** pour rendre la taille plus confortable, la tête de coupe est inclinée et, sur certains modèles, la poignée est tournante. Le poignet et le bras restent droits, ce qui réduit, voire évite, les troubles musculo-squelettiques. A choisir selon la morphologie de sa main: petite ou grande, gaucher ou droitier.

Sécateurs Felco, entre 36 et 90 fr., [www.felco.ch](http://www.felco.ch)

## Le râteau ramasse-feuilles



**Utilisation:** on ratisse, puis on ramasse les feuilles en poussant en avant la poignée et enfin on la tire pour relâcher les dents et libérer les feuilles directement dans le sac.

**Avantage:** non seulement

on gagne un temps précieux, mais en plus on ménage sérieusement son dos ou ses genoux fragiles.

Le râteau ramasse-feuilles, 29 euros 90, env. 48 fr. [www.jardins-animes.com](http://www.jardins-animes.com)

## La fourche écologique

**Utilisation:** cette fourche permet d'aérer la terre sans avoir à soulever des kilos au bout de sa bêche. Il suffit d'enfoncer les dents dans le sol puis de tirer les poignées vers soi à 45 degrés environ, tout en effectuant des mouvements de gauche à droite pour briser les mottes. Elle est dite écologique puisqu'elle respecte la structure du sol

en évitant de bouleverser les différentes couches.

**Avantage:** l'essayer, c'est l'adopter! Elle est vraiment facile à utiliser. Le travail est rapide et beaucoup moins fatigant qu'avec une bêche puisque le dos reste droit.

Fourche à bêcher Ducoterre, dès 89 euros, env. 142 fr. [www.ducoterre-jardin-bio.com](http://www.ducoterre-jardin-bio.com)

## Le désherbeur écologique télescopique

**Utilisation:** les mâchoires en acier inoxydable attrapent la racine des mauvaises herbes du type pissenlit en profondeur et l'extirpent du sol. Un système d'éjection, intégré au manche, permet de dégager la plante des mâchoires. Ecologique, puisqu'il permet de se passer de désherbants toxiques.

**Avantage:** fini les séances de désherbage qui laissent le dos en compote. Le nouveau modèle, muni d'un manche télescopique adaptable à tous, permet de garder le dos bien droit.

Désherbeur écologique télescopique Fiskars, 45 euros, env. 72 fr., [www.fiskars.com](http://www.fiskars.com)

