

6



9

Weyrich éditions

12



19

Droits réservés

## PLEIN SOLEIL

Rue M. Jaumain 15 - 5330 Assesse  
Tél. 083 65 51 92 - Fax 083 65 62 56  
0408.004.863 RPM Liège – division Namur  
E-mail: [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be) - [www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
Rédactrice en chef: Maïder Dechamps

Éditrice responsable: Daisy Herman.

Comité de rédaction: Chantal Berhin, Maïder Dechamps, Nicole Dumez, Gilberte Fransolet, Daisy Herman, Vanessa Kasongo, Nicole Minne, Salomé Roussel et Godelieve Ugeux.

Ont également collaboré à ce numéro:

Colette Dejasse, Véronique Delgleize, Colette Delhez Junior, Josiane Delrez, Fernande Dujardin, Françoise Hendrickx, Monique Kerouanton, Marie Lang, Monique Maron, Patricia Martin, Jean-François Pontegnien, Robert Polet et Joëlle Stuerbaut.

*Plein Soleil est édité par l'ACRF-Femmes en milieu rural, mouvement féminin d'éducation permanente.*

Abonnement annuel: 20,00 EUR

À payer au compte ACRF: BE79 0000 2249 7633  
Communication: ABOPS + NOM, Prénom et adresse  
(de l'abonné si différent de celui du compte), TEL  
Pour l'étranger: 25,00 EUR. Magazine sans but lucratif.  
Abonnez-vous directement en flashant  
ce QR code ou en allant sur  
[www.acrf.be/abopleinsoleil](http://www.acrf.be/abopleinsoleil)



Mise en page et impression:

nuance  imprimerie verte  
[www.nuance4.be](http://www.nuance4.be)

Photo de couverture: Adobe stock - dglimages  
Photo du dos: Adobe stock - Ricardo

Une prise de contact avec la rédaction est requise  
pour toute reproduction même partielle de ce numéro.

## 3. Livres propos

Se souhaiter une bonne santé (sans trinquer)

## 6. Reportage

Apporter de l'huile au moulin

## 8. Transition

Demain leur appartient

## 9. Gestes d'autrefois

Métiers de femmes, jadis en Ardenne

## 10. Transition

Des bouquets de fleurs locales et de saison

## 12. Découverte

Saint-Marin, terre de démocratie depuis toujours

## 14. Société

Les règles, la fin d'un tabou ?

## 18. Tendances

Aquagym, aquabike... À quoi ça rime ?

## 19. Psychologie

Pourquoi je ne m'aime pas ?

## 20. Analyse

Femmes en 14-18, oublis, hommages et censure

## 22. Culture

Journal d'un ciné de campagne

## 32. «Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien.»

## CHRONIQUES MENSUELLES

### 4. En bref

Ouvrons l'œil  
Agenda

### 16. Expression

Paroles de femmes

### 29. Infos

### 31. Liens

Bonne nouvelle  
Recette d'autrefois

**Photo de couverture:** En ce début d'année, c'est la féminité que nous souhaitons célébrer. Et, en particulier un de ses aspects essentiels, pourtant souvent passé sous silence: les menstruations. Comment les femmes en parlent-elles aujourd'hui? (voir p. 16), Comment le tabou s'est-il progressivement levé? (p. 3 et p. 14) Pour reprendre le slogan d'une marque de serviettes hygiéniques: «les règles sont normales, il devrait être normal de les montrer». Et d'en parler!

**Photo du dos:** Nos fleurs des champs sont un trésor à préserver. Découvrez l'asbl «Dansons la Capucine» (p. 10), à Jamioulx, et le mouvement des éco-floriculteurs qu'elle accompagne.

## PAGES PRATIQUES

### 24. Jardin

Jardiner à tous les étages

### 26. Cuisine

Quand «faire le poireau» est agréable!

### 28. Savoirs de lavoirs

Liquide vaisselle au savon noir

### 30. Brico récup'

Des lingettes démaquillantes lavables

## DÉTENTE

### 29. Mots croisés