



LP/PHILIPPE LAVIELLE

QUE VAUT-IL MIEUX ?

Par un froid polaire, les choix sont parfois cornéliens. On vous aide à trancher.

THÉ OU VIN CHAUD ?

Le froid et le vent, ça déshydrate. Un bon vin chaud à la cannelle ? C'est tentant sauf que l'alcool, contrairement à une idée reçue, ne réchauffe pas. Pis, il contribue à nous déshydrater. Le thé, lui, a tout bon contre le froid et en plus il est riche en polyphénols, des antioxydants excellents pour l'organisme. Mais méfiez-vous du café. La caféine, bien plus que la théine, bloque les récepteurs dans les vaisseaux sanguins. Ceux-ci restant dilatés, le corps perd plus rapidement de la chaleur. Optez plutôt pour un décaféiné. Et, thé ou café, buvez-le tiède et non brûlant.

A.G.

SOUPE OU RACLETTE ?

Elles sont si tentantes la raclette, la fondue ou la tartiflette, quand le mercure atteint les bas-fonds. Mais choisissez plutôt la bonne soupe de légumes fumante. Les mets gras ne protègent guère nos estomacs du froid. Surtout, la digestion, forcément assez lourde, ne facilite pas la bonne circulation du sang aux extrémités du corps frileuses. Le potage fait maison a l'avantage de réchauffer l'organisme et de l'hydrater. Si vous ne pouvez vraiment pas vous passer de raclette, privilégiez les pommes de terre au fromage et à la charcuterie.

V.MD

PLUME OU SYNTHÉTIQUE ?

Il y a doudoune et doudoune... « Pour la ville, l'idéal reste un garnissage en duvet d'oie ou de canard, explique Frédérique, au Vieux Campeur. La plume est très chaude en position statique car elle peut emprisonner un gros volume d'air, ce qui constitue un excellent isolant. » Pour les plus sportifs, mieux vaut opter pour un isolant synthétique, type PrimaLoft. Cette matière composée de millions de fibres ne perd pas son pouvoir thermique une fois mouillée, comme le duvet. Et elle coûte moins cher.

A.G.

JOGGING OU DODO ?

Par - 6 °C, courir demande quelques précautions. Si vous joggez en ville, consultez l'indice de l'air avant de sortir. S'il est médiocre, on s'abstient, car « en cas de forte pollution, cela revient à mettre son nez devant un pot d'échappement », précise Claire Mounier-Véhiér, la présidente de la Fédération française de cardiologie. Pour les non-sportifs, les gros fumeurs et tous ceux qui souffrent de diabète, d'hypertension, c'est l'option cocooning qui s'impose. Le risque d'être victime d'un AVC ou d'un infarctus augmente par grand froid.

A.G.

Pont d'Iéna (Paris VII^e), hier. L'atmosphère glaciale et le vent obligeaient les passants à s'emmitoufler.

Oh la vache, ça meule !

GRAND FROID La langue française ne manque pas d'expressions imaginées pour décrire les températures et la neige subies depuis plusieurs jours.

PAR VINCENT MONGAILLARD

IL EST DES EXPRESSIONS POPULAIRES résistant à tous les temps, même à un **froid de canard** comme celui qui, aujourd'hui encore, va nous condamner à grelotter. Mais qu'est-ce qu'un palmipède vient donc faire dans cette histoire agglagandantesque ? « Le froid de canard, c'est celui ressenti jusqu'aux os par le chasseur spécialiste de la chasse au gabion, à l'affût en bordure du plan d'eau gelé et qui attend, immobile, la sortie du volatile sauvage », décrypte le lexicographe Jean Maillet, auteur du livre « Inoubliables expressions de grand-mère » (Editions de l'Opportun).

Le **froid de loup**, qui donne également la chair de poule, est un clin d'œil ancestral, lui, à la tuile à loup qui, jadis, s'invitait sur les toits des maisons en Franche-Comté. Elle craquait et « sifflait » sous le souffle des

vents glaciaux d'hiver, ce qui annonçait un débarquement imminent dans le village de loups affamés.

LOCUTIONS GIVRÉES

Quant au **froid de gueux**, c'est celui enduré par l'indigent, le sans-logis qui, forcément, va... **se cailler les miches** ! Voilà une formule argotique qui parle à toutes les générations. **Cailler** est à prendre au sens de coaguler : il fait tellement froid que le sang finit par se métamorphoser en caillots dans les veines. C'est une image, bien sûr, utilisée depuis l'ère glaciaire ou presque : le XVIII^e siècle. Au fil des décennies, cailler s'est associé aux miches, pluriel apparu à la fin du XIX^e siècle pour désigner les fesses, en référence à la boule de pain fendue. Il compte comme synonyme les meules. « Ce mot a vu le jour au milieu du XX^e siècle, il

renvoie au sommet arrondi de la meule de foin », explique Georges Planelles, auteur du site Expressio.fr par Reverso qui décortique les expressions hexagonales. **Se cailler les meules** s'est raccourci en **ça meule**, signifiant tout simplement que... **ça pèle**. Ce verbe, utilisé en ce sens depuis le début du XX^e siècle, rappelle qu'un froid mordant saisit la peau jusqu'à la faire desquamer. Quand il attaque l'épiderme, on a aussi la douloureuse impression que **ça pince**.

Toutes ces locutions givrées libèrent un parfum de nostalgie. « Ça fait allusion à un monde disparu, celui de la campagne », résume Gilles Fumey, professeur

de géographie culturelle. Toutes ne sont pas éternelles. Certaines ont fini par se volatiliser de nos discussions et autres exclamations. « C'est par exemple le cas de **battre le tambour avec les dents**, qui signifie claquer des dents », précise l'expert Georges Planelles, qui a écrit l'ouvrage « les 1 001 Expressions préférées des Français » (Editions de l'Opportun). Nos dictons ont aussi parfois pris la poudre d'escampette. Celui du 27 février, donc d'hier, a été oublié. Pourtant, il était d'actualité : « Gelées du jour Sainte-Honorine rend toute la vallée chagrine ». Ce bon sens paysan est en fait valable partout en Europe, sous l'emprise de la vague de froid Moscou-Paris surnommée la Bête de l'Est en Grande-Bretagne, l'Ours de Sibérie aux Pays-Bas ou le Canon à neige en Suède.

« Un froid de hurlement de loups »

« 'N friddu di lùpi »
(Sicile)

« Un froid à fendre les pierres »

« Un frig de crapa pietrele »
(Roumanie)

« Un froid de roman »

« Un frio de novela »
(Argentine)

« Il fait un froid à geler un pet »

« Mae'n ddigon oer i rewi rhech »
(Pays de Galles)

« Il fait froid comme le tétou d'une sorcière »

« Cold as a witch's tit »
(Etats-Unis)

Comment « on caille » à l'étranger