Le Soleil et l’œuvre de l’Homme

Écrans rouges, lampes rouges, ampoules à spectre complet “flicker-free”,
lampes à incandescence, bougies, masques et panneaux infrarouges.

Les seules sources lumineuses parfaitement alignées avec la biologie sont les objets célestes.

Nous choisissons de rapprocher l'Homme du Soleil plutôt que rapprocher une ampoule du Soleil.

Je m’appelle Loïs Kedochim. En novembre 2020, j’ai commencé mes recherches sur la lumière artificielle car les écrans me détruisaient. Je me suis réveillé à 5 heures, sept jours sur sept, pour éplucher la science, pendant un an, obsessivement. Aucune soirée, mon anniversaire seul, Noël et nouvel-an pareil, rien.
Il fallait que je sache.

Depuis l’intérieur de la machine économique, enfermé dans le système de santé, ce n’est qu’à ce moment que j’ai compris que la lumière artificielle dépassait la notion d’écrans, que l’environnement lumineux du vingt-et-unième siècle n’avait rien en commun avec celui de nos ancêtres - dont en réalité nous ne connaissons rien - et des autres êtres vivants actuels, et que le type de lumière qui entre dans nos yeux finit par dicter notre réalité. Cela m’a fait peur sur le moment, je me disais que c’était trop gros pour être vrai, trop ouvert par rapport aux dogmes fermés que j’avais appris jusqu’ici, que “les yeux ne sont faits que pour voir après tout”, mais tout commençait à s’emboîter comme un puzzle alors même que je ne me servais que de Pubmed comme sources de réflexion, et ni de mes yeux, ni de mon instinct : mélatonine super-antioxydant plus puissant que vitamine C et vitamine A, mélanopsine détecteur hypersensible et synchroniseur, ipRGCs, noyau suprachiasmatique, prix Nobel 2017 sur le rythme circadien, vitamine A et isotrétinoïne, stress photochimique rétinien, glande pinéale, mélanocytes, électromagnétisme, longueurs d’onde… Cela a donné l’ebook que vous avez peut-être lu.

J’ai arrêté mes études en avril 2022, fondé ma marque (de lunettes contre la lumière artificielle) en 2023 - même si j’avais fait quelques essais depuis 2021 -, et ai commencé à servir le monde en 2024 avec les premières commandes. Au-delà d’une mission d’aider les gens à mieux vivre dans notre monde moderne, je me fixais un objectif simple : un produit avec le rapport bénéfices/risques/coût d’opportunité optimal.

Depuis, j’ai reçu de très nombreuses questions sur les sources de lumière électrique.

Alors ce document vous présente ma vision des choses. Vous y trouverez ce que notre marque fait et ne fait pas.

Nous vous invitons à vous faire votre propre avis, selon vos contraintes personnelles et vos ambitions.

Dès 2021, j’ai pensé à un slogan que vous avez peut-être aperçu rarement ; j’aimerais vous le repartager ici avec un sourire nostalgique :

Prenez votre longueur d’onde d’avance.

1. Un écran rouge ne contrôle pas votre environnement.

Le mode rouge ne modifie que l’écran.

L’écran n’est pas le problème, le monde l’est.

Votre cerveau continue d'être exposé aux LEDs du plafond, aux lampes, à la télévision, aux enseignes, aux phares, aux vitrines, aux transports ou aux écrans des autres. L’impact sur la glycémie, la sécrétion de mélatonine (aux fonctions anti-tumorales), l’obésité, les hormones, l’inflammation - la liste est longue et non exhaustive ici - est largement documenté.

En un seul geste, les lunettes Loïs Kedochim protègent simultanément de toutes ces sources, à l’intérieur comme à l’extérieur, et avec plus d’efficacité qu’un mode rouge, orangé ou gris.

Aussi, les cellules qui règlent votre horloge biologique, votre mémoire, votre humeur, vos émotions, votre réflexe pupillaire, ces cellules ne regardent pas uniquement devant elles. Les cellules à mélanopsine (ipRGC) sont réparties sur une grande partie de la rétine (Hattar et al. 2022). Même une lumière perçue en périphérie participe au signal lumineux envoyé à l'horloge circadienne. (Même la lumière d’une tablette impacte négativement le rythme circadien.)
Bloquer uniquement l'écran ne protège donc pas le champ visuel.
Les lunettes Loïs Kedochim, si.
Toutefois, aucune monture élégante ne peut couvrir 100 % du champ visuel. Nous avons choisi le meilleur compromis entre protection et esthétique. Les quelques degrés qui peuvent échapper aux verres en cas de regard fortement dirigé sur les extrémités ne se compensent pas par une monture plus envahissante, mais par un mode de vie cohérent : réduire les sources lumineuses inutiles et retrouver, autant que possible, la nuit.

Conseil de la Maison Loïs Kedochim

Le jour, agissez sur la source et votre environnement. Si votre activité le permet, privilégiez un affichage orangé sur l’écran afin de réduire la lumière artificielle inutile. Les lunettes Loïs Kedochim n'ont pas vocation à être portées en journée. Et sortez, regardez le ciel - c’est le réel antidote.

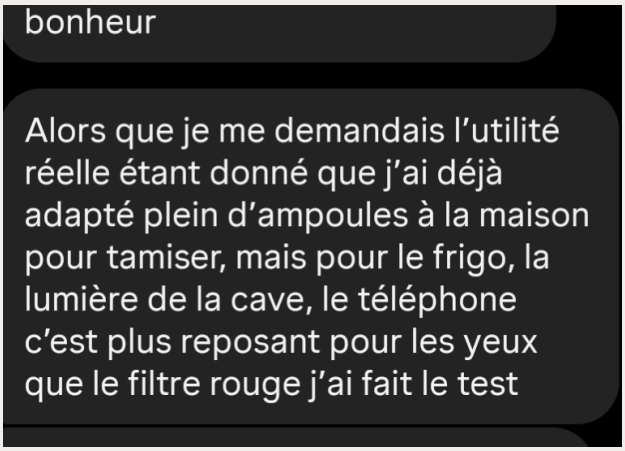
La nuit, faites les deux. Portez vos lunettes Loïs Kedochim et, lorsque c'est possible, passez également les écrans en mode orangé ou rouge. Notre philosophie n'est pas de choisir entre la source et le filtre : elle consiste à réduire intelligemment la lumière artificielle à chaque étape de son trajet.

Un écran rouge améliore modérément une source lumineuse.

Les lunettes Loïs Kedochim contrôlent tout votre environnement lumineux, en un seul geste.

2. Un écran rouge ne réduit pas toute la lumière reçue par votre rétine.

Modifier la couleur d'un écran ne réduit pas nécessairement la quantité totale de lumière reçue. Les verres nocturnes Loïs Kedochim réduisent la quantité totale de lumière qui atteint l'œil. Moins de lumière. Moins d'énergie lumineuse.
Il est arrivé que des clients nous disent ressentir un confort supérieur, et ce même devant un écran ou une lampe rouge.



3. Le flicker d'un écran rouge n'a pas disparu.

Beaucoup de dispositifs annoncés comme *flicker-free* présentent encore une modulation résiduelle

Le Dr Alexander Wunsch, photobiologiste, rapporte régulièrement avoir mesuré une modulation résiduelle sur des ampoules pourtant commercialisées comme « flicker-free ».

Pourquoi?

1 : Il n'existe pas de définition universelle du terme « flicker-free ».

Il n'existe pas de norme internationale unique qui définisse les conditions permettant à un fabricant d'utiliser l'expression *flicker-free*. Il existe en revanche des normes de mesure (IEC 61000-4-15, IEEE 1789, etc.) et des recommandations ou certifications qui utilisent des critères **différents** selon les organismes.
Selon les fabricants et les certifications, les critères retenus diffèrent.

Le terme « flicker-free » ne garantit ni une modulation de 0 %, ni l'absence de PWM (*Pulse Width Modulation*), une technique qui contrôle la luminosité en allumant et en éteignant très rapidement la LED. Par exemple, à 50 % de luminosité, la LED peut être allumée environ la moitié du temps et éteinte l'autre moitié.

2 : Le flicker vient de l’alimentation électrique

Le réseau électrique fournit du courant **alternatif** (50 ou 60 Hz) : le courant change de sens continuellement.
Une LED fonctionne en courant **continu** : le courant circule toujours dans le même sens.
Il faut donc un circuit électronique (« driver ») qui convertit ce courant alternatif en courant continu pour alimenter la LED. Selon sa conception, le circuit d'alimentation peut laisser subsister une modulation de l'intensité lumineuse, appelée flicker.
Si ce driver est médiocre (ou parfois même très bon mais utilisant une modulation), il peut laisser apparaître une modulation importante de la lumière.
Autrement dit, le flicker ne vient pas de la LED.

3 : Complexe, coûteux, spécialisé

Réduire fortement cette modulation nécessite une électronique d'alimentation nettement plus complexe : filtrage du courant, composants de haute qualité (condensateurs, inductances...), régulation plus précise et davantage d'espace dans le luminaire. Ces solutions augmentent le coût, le volume et parfois les pertes énergétiques du luminaire. C'est pourquoi elles sont exceptionnellement retenues dans les produits grand public. C'est pourquoi de nombreux écrans, ampoules et luminaires dits « flicker-free » conservent encore une modulation lumineuse résiduelle, parfois à plusieurs kilohertz.

Lorsqu'un fabricant revendique un produit « flicker-free », la publication en vidéo (idéalement en direct) de mesures réalisées avec un instrument professionnel constitue le niveau de preuve le plus convaincant. Préférez des mesures réalisées avec un instrument professionnel (UPRtek MK350S Premium, Everfine ou équivalent).

Les lunettes Loïs Kedochim ne suppriment pas physiquement le flicker. Elles réduisent en revanche l'énergie lumineuse qui atteint la rétine :
- chaque impulsion lumineuse est atténuée
- l’exposition lumineuse totale est également réduite.

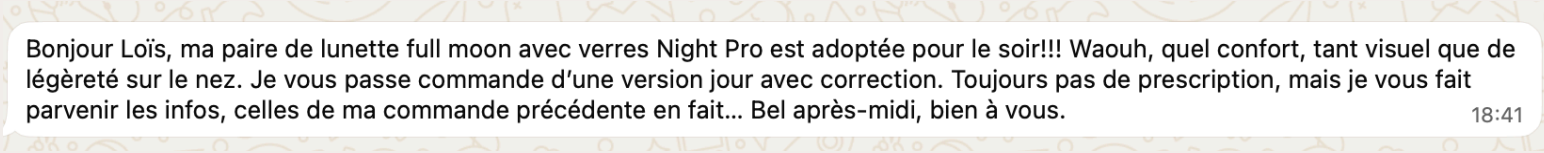
Autrement dit, elles ne modifient pas la source lumineuse : elles diminuent le signal lumineux reçu par la rétine.

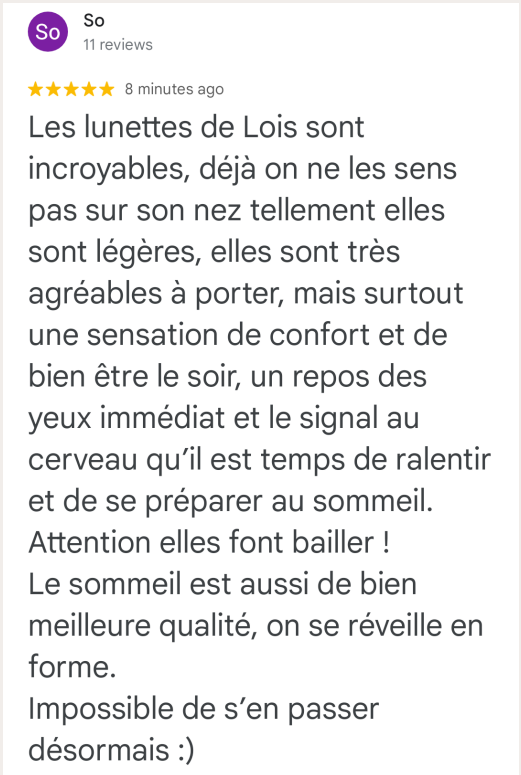
4. Results is the name of the game.

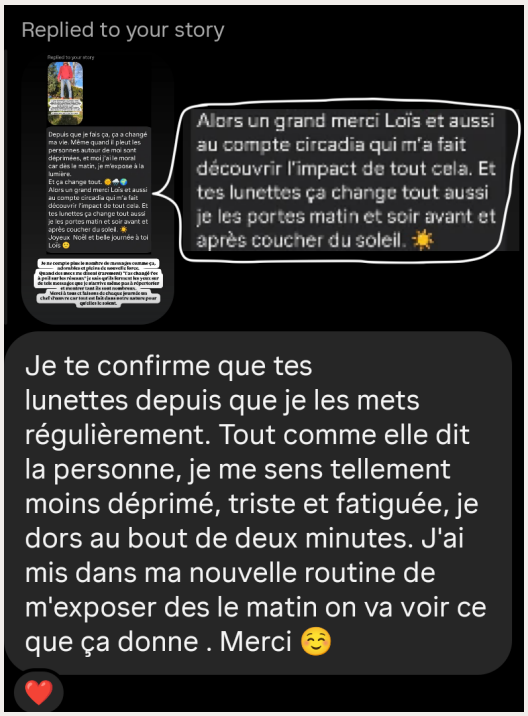
Depuis janvier 2024, des centaines de personnes nous écrivent spontanément. Alors qu'ils utilisaient un écran rouge ou des bougies.

Les effets rapportés reviennent toujours : sommeil, fatigue visuelle, migraines, confort et relation vis-à-vis de la technologie, humeur, concentration le lendemain, glycémie, régulation thyroïdienne. Certains évoquent également des changements qu'il est aujourd'hui difficile de quantifier ou attribuer objectivement, comme la libido et la fertilité.

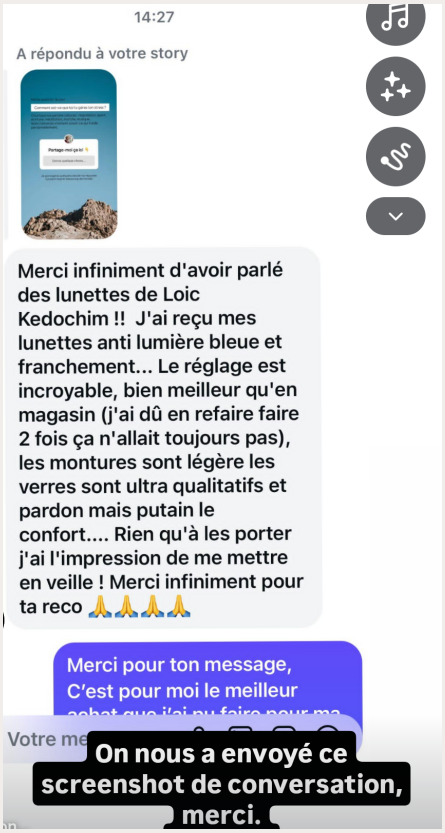
Ces témoignages ne remplacent pas des essais cliniques (seules des marques comme les miennes auraient intérêt à en mener), mais ils constituent une observation de terrain cohérente avec ce que nous **savons** aujourd'hui de la lumière artificielle nocturne. Voici une sélection difficile tant nous avons de retours similaires.

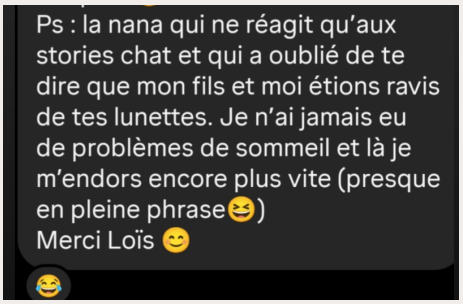


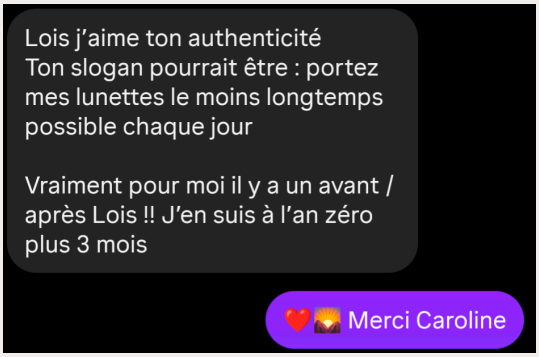




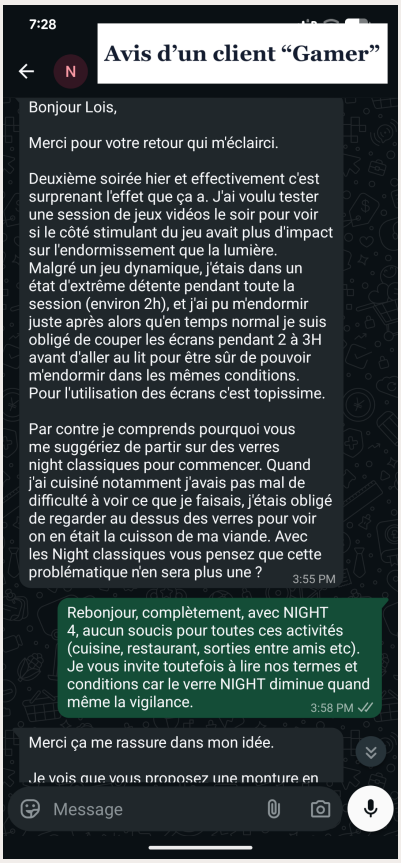


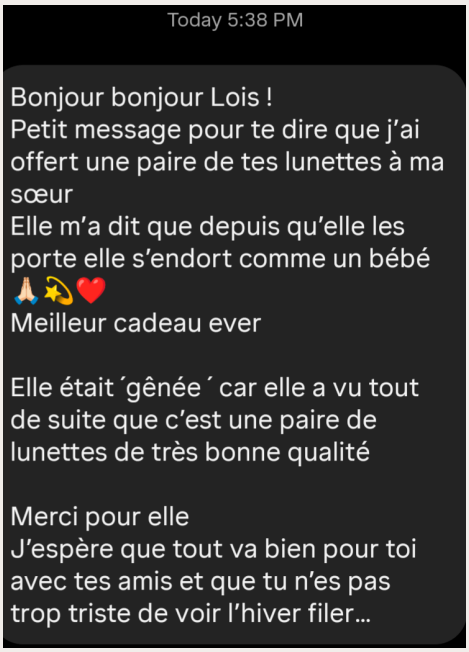




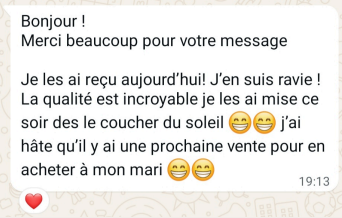




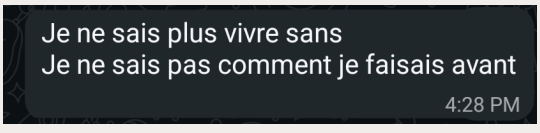












Bonjour Lois,

Je viens de recevoir mes lunettes night Pro, j'ai pu les tester hier pour la première fois et malgré une soirée intégralement passée devant un écran j'ai pu m'endormir avec une facilité déconcertante. Je n'ai pas pu compter le nombre de fois où j'ai eu envie de bailler à partir de 30 minutes que je les avais sur le nez. J'ai hâte de voir ce que cela va donner pour la suite !

J'aurai souhaité reprendre une paire avec des verre Night, je voulais vous demander pour confirmer : il n'est plus possible de bénéficier des codes promos influenceurs ?

Je voulais aussi vous redemander avec quel produit vous conseillez de nettoyer les lunettes, vous me disiez idéalement de l'alcool isopropylique si je me souviens bien ? De l'alcool à 90° est-il aussi ok ?

Bonne fin de journée

20:05

5. Le terme “spectre complet” appliqué à une ampoule.

1 - Contexte

Aucune ampoule ne reproduit le Soleil.

Le spectre solaire évolue en permanence selon l'heure, la saison, la météo, l’humidité, l’altitude et l'atmosphère. Sa source évolue aussi dans l’espace selon l’angle solaire : de l’horizon au zénith, puis à l’horizon.
C’est précisément à cette magie que la Vie sur Terre s’est adaptée depuis la Nuit des temps.

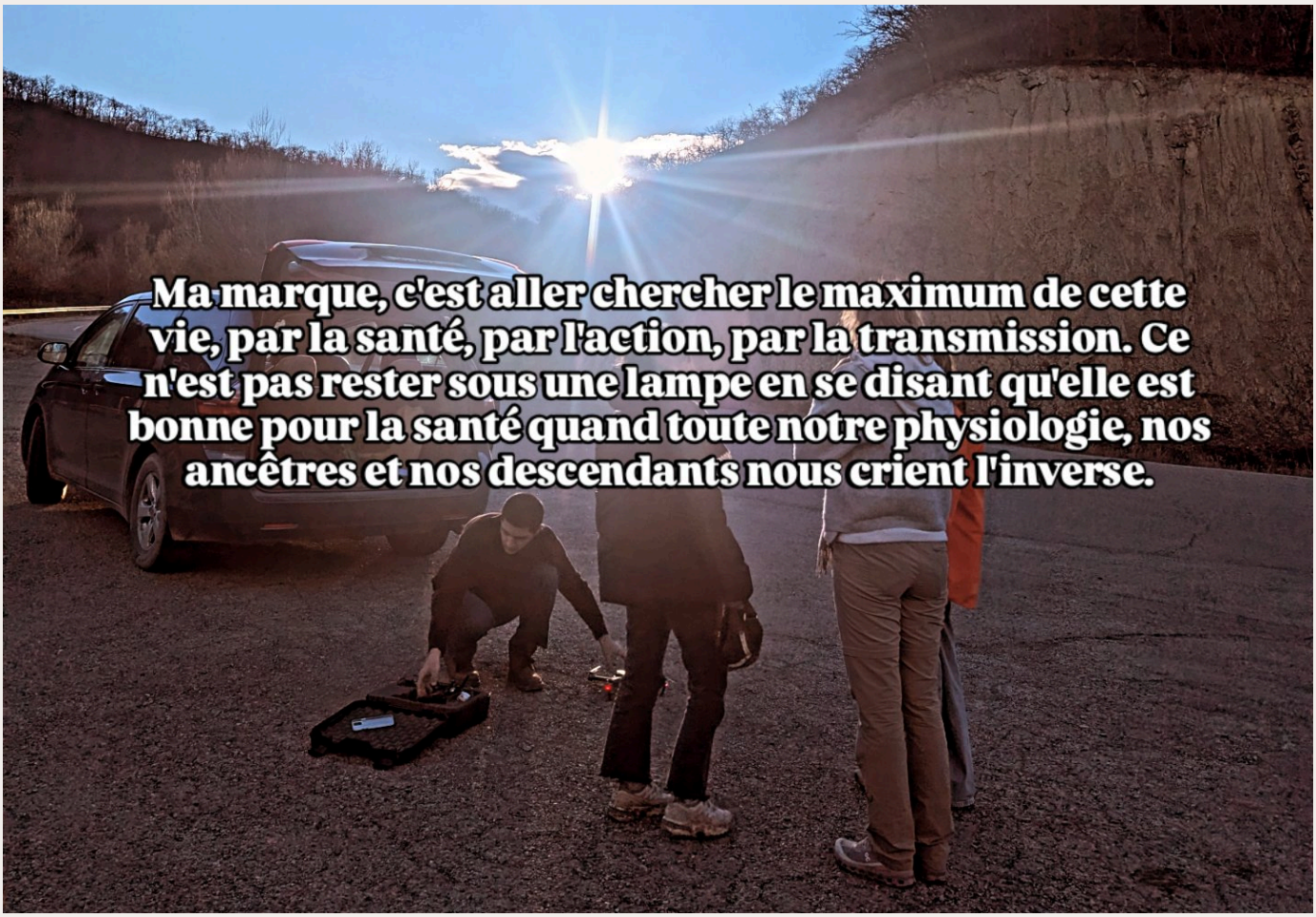
Une ampoule, elle, créée au vingtième siècle et améliorée au vingt-et-unième, statique, non évolutive dans le temps, émet un spectre fixe, entièrement conçu par l’Homme. Même les meilleurs systèmes dits « évolutifs » n'en reproduisent qu'une approximation bien limitée.

C’est pourquoi la Maison Loïs Kedochim n’en créera jamais.

Nous préférons rapprocher l'Homme du Soleil plutôt que rapprocher une ampoule du Soleil.

Nous n’imitons pas la Nature, car elle rit en dernier.

Nous préférons bloquer intelligemment l’artificiel.



Extrait d’un post instagram

2 - La réalité du terrain

Les ampoules dites « à spectre complet » n'émettent généralement qu'une faible quantité d'infrarouge et d'ultraviolet, une quantité très différente de celle du Soleil. Nous pensons tout simplement que le terme “spectre complet” est erroné ; **toujours**.

Lorsqu’elles intègrent des UV, il s'agit le plus souvent de quelques longueurs d’onde distinctes d’UVA, alors que les UV solaires couvrent un spectre beaucoup plus large, continu, variable, équilibré, y compris sur les UVs.

Leur émission est essentiellement *visible* (380-780nm), avec très peu d'énergie au-delà de 780 nm.

Penser qu’un photon ultraviolet artificiel se rapproche physiquement d’un photon ultraviolet naturel est un non-sens auquel la Maison n’adhèrera qu’au jour où il nous sera démontré qu’une eau fabriquée de toute pièce nous hydrate aussi bien que celle d’une rivière pure, qu’un oxygène créé en intérieur permet une aussi bonne respiration cellulaire que celui des plantes et bactéries photosynthétiques, ou que les steaks végétaux ont les mêmes effets que les steaks. Nous vous recommandons de lire et écouter attentivement ce post.

Et les ultraviolets **artificiels** ne sont pas anodins. Une exposition aux ultraviolets artificiels est un facteur de risque de cataracte et de cancer de la peau. Il manque évidemment de la littérature au sujet des méfaits des infrarouges artificiels sur le corps par manque d’intérêt économique, car une industrie entière se base sur cette confusion entre artificiel et naturel.

Enfin, nous avons étudié chaque longueur d'onde séparément. Mais la Nature ne fonctionne pas par fragments. Comme un remède dont on retire un principe actif, une lumière déséquilibrée peut perdre ses propriétés, voire produire des effets différents. C’est par exemple vaguement utilisé en dermatologie, avec l’exemple du camionneur au visage ridé sur la partie proche de la fenêtre : dans ses trajets, il n’a jamais été connecté à la Terre, et a constamment reçu un spectre déséquilibré du soleil à cause de la fenêtre (qui bloque 100% des UVs, la majeure partie des infrarouges, et aujourd’hui une grande partie du spectre visible).

Aussi, une source artificielle ne diffère pas seulement du Soleil par son spectre. Elle diffère aussi par l'absence de certaines longueurs d'onde, par l'absence d'une évolution permanente au fil de la journée, et par l'absence de cette évolution spatiale que crée naturellement la course du Soleil.

6. Les lampes à incandescence, et les bougies.

1 - Approfondir le concept de « flicker » : scintillement, clignotement

La plupart des sources lumineuses modernes vibrent à des fréquences invisibles à l'œil nu, mais perçues par notre système nerveux, générant fatigue et stress. Dans les trois cas ci-dessous, vous verrez les lettres Hz, qui signifient Hertz. Le Hertz est l'unité utilisée pour mesurer une fréquence, c'est-à-dire le nombre de fois qu'un événement se produit en une seconde. Par exemple, 1 Hz signifie que l'événement se produit une fois par seconde, 10 Hz signifie qu'il se produit dix fois par seconde et 100 Hz signifie qu'il se produit cent fois par seconde. Plus le nombre de Hertz est élevé, plus l'événement se répète rapidement.

- Ampoule incandescente : 120 Hz (scintillement constant lié au réseau électrique). Le Hertz est l'unité d'une fréquence : l'ampoule « s'allume » et « s'éteint » 120 fois par seconde.

- LED rouge : Jusqu'à 5400 Hz. Malgré sa couleur, elle impose une fréquence ultra-rapide qui rompt le calme naturel de l'environnement, activant nos neurones (et désactivant le signal) plusieurs milliers de fois par seconde.

- La bougie : 0 Hz. Les fluctuations ne sont pas en « ON/OFF » ; elles sont lentes, chaotiques, naturelles. Le cerveau humain est habitué à la variabilité naturelle. Ainsi, la bougie est une lumière continue, stable et apaisante. C'est du feu, de la combustion. Ce n'est pas identique que le soleil, car le soleil réalise de la fusion nucléaire : dans son cœur, chaque seconde, 600 millions de tonnes d'hydrogène sont « collées » entre elles pour être transformées en 596 millions de tonnes d'hélium ; et les 4 millions de tonnes de différence sont converties en énergie et en chaleur selon $E = mc^2$: c'est l'énergie qui nous parvient sur la Terre -. Sachez que ce phénomène est lui aussi continu, comme la combustion, il n'y a pas de scintillement / clignotement.

2 - Combustion vs courant alternatif

Contrairement aux ampoules qui dépendent du courant alternatif (AC) et de ses champs électromagnétiques, la bougie est une source de combustion primaire.

C'est une énergie libérée par la matière, et non une conversion électronique. Cette différence crée une atmosphère organique que l'électricité ne pourra jamais reproduire.

L'avènement de l'éclairage électrique - une lumière produite non plus par une source thermique, mais par l'électricité - à partir de la lampe à incandescence développée par l'équipe de Thomas Edison en 1879, a profondément transformé la civilisation humaine. Il a permis de prolonger l'activité bien après le coucher du Soleil, mais s'est aussi accompagné de l'essor des maladies dites de civilisation : cancers, diabète, maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et psychiatriques. Par exemple, aux États-Unis, le cancer représentait environ 0,5 % de la population et la 8^{e} cause de décès vers 1900 ; aujourd'hui, il est la 2^{e} cause de mortalité et touche environ 5 % de la population.

3 - La bougie est le spectre le plus chaud et continu de l'Histoire

L'incandescent est apprécié pour sa chaleur, mais la bougie va encore plus loin dans le spectre infrarouge.

Source	Température de Couleur	Qualité du Spectre
LED « chaude »	~2700K	Un simple « pic de rouge » sans continuité spectrale des autres longueurs d'onde – notamment les longueurs d'onde plus longues et chaudes, pics de bleu possiblement masqués, fatigue oculaire, ambiance démoniaque rapportée par de nombreuses personnes
Incandescent	~2400K	Chaleureux, mais lié au 120Hz, et de source électrique
Bougie	~1850K	Le spectre le plus riche en continuité des longueurs d'ondes, le plus chaud, sans électricité. La température physique de la flamme est de 1000–1400 °C (beaucoup plus élevée qu'un filament incandescent). La bougie est visuellement **la plus chaude.** Contrairement aux LED, la bougie émet un **spectre quasi continu**, issu de l'incandescence de particules de carbone (suies chaudes) et émet des raies faibles de combustion (Na, CH, C_2) Cela signifie : • aucune "cassure" spectrale • aucune zone manquante dans le rouge profond • excellent rendu des tons chair, du bois, de la pierre La flamme d'une bougie présente un spectre de rayonnement thermique bien plus proche de celui d'un corps noir que celui des LED modernes. Un corps noir est un objet qui absorbe toute la lumière qu'il reçoit et qui, *quand il est chaud*, émet une lumière dont le spectre dépend uniquement de sa température.

4 - La bougie descend d'un héritage chaleureux gravé dans notre ADN

La bougie nous reconnecte avec l'histoire humaine. Depuis la maîtrise du feu, nos yeux et nos cerveaux sont programmés pour se détendre face à une flamme, et en particulier pour échanger entre nous. Le feu a (presque) toujours réuni les humains. Mais, comme je l'ai indiqué dans de nombreuses interventions et podcasts, la maîtrise du feu reste un évènement qui marque le début de l'affranchissement humain vis-à-vis de la nuit. Une exposition prolongée face à un feu retarde évidemment l'endormissement contrairement à l'obscurité totale ou quasi totale (lunes, étoiles). Ainsi, les bougies de notre marque sont un outil parfait pour s'éclairer avec praticité, raffinement, santé, et pour rapprocher les êtres humains, mais elles restent inférieures à l'obscurité en ce qui concerne votre santé physique réelle – en excluant le caractère social de la santé.

En résumé : choisir la bougie, uniquement lorsqu'elle est non toxique (moule en fer forgé et non en silicone, absence de paraffine, absence de composés organiques volatils toxiques) c'est rejeter l'agression des hautes fréquences artificielles pour retrouver la seule source lumineuse presque parfaitement alignée avec notre biologie.

Mais les seules sources lumineuses parfaitement alignées avec notre biologie sont les objets célestes.







Le bonheur.

La sérénité.

La pureté ou rien.

Entre amis autour de la table, pour travailler le soir, ou pour se détendre devant un film.

7. “Photobiomodulation”, masques rouges, panneaux infrarouges, “luminothérapie” artificielle hivernale.

Chez Loïs Kedochim, nous pensons que chaque produit artificiel peut avoir son temps de gloire.
Mais qu’à la fin, la Nature décide.
Nous savons aussi qu’elle punit.

Nous ne nous battons pas contre ce temps de gloire, nous l’acceptons, malgré ses conséquences sur la santé des gens. Puis, petit à petit, certaines personnes commencent à comprendre leurs besoins vitaux, les sources réelles de leur énergie tout comme de leur inconfort ou leur dysfonction, et que les outils artificiels se révèlent n’avoir été que mirage et faux raccourci.

Les lois de la Nature sont non-négociables, et même si nous maquillons la nature réelle d’un produit qui tente de la répliquer par des termes scientifiques agréables (“photobiomodulation”, “biohacking”, “red light therapy”, luminothérapie”), ces mots ne rendent pas leur fonctionnement sous-jacent en cohérence avec notre biologie fondamentalement et naturellement électromagnétique pour autant.

Ainsi, si l’on regarde froidement ce qu’un tel outil apporte au corps, si l’on ne l’en retient que l’essence, c’est cela : *ces outils ne sont qu’une exposition supplémentaire aux LEDs*. Par nos yeux, notre peau. Autrement dit, nos deux premiers organes de surface vitaux.

En inspectant de plus près, toutes ces sources de lumière sont des puces d’ordinateur (pour émission de lumière), sur courant alternatif, scintillantes, spectralement limitées et, aux ondes complètement fabriquées par l’Homme, sans évolutivité spatiale ni temporelle, généralement limitant la connexion aux autres éléments naturels de façon synergique (connexion à la Terre, au vent, l’eau… - car le sujet reste à l’intérieur lorsque cette lumière est à l’intérieur). Non seulement elles sont *pauvres* face à la source naturelle, mais aussi elles *apportent* des effets biologiques faisant l'objet d'une littérature scientifique croissante : ondes électromagnétiques artificielles *invisibles* (mesurées dans ce post), et enfin elles incitent psychologiquement à penser une chose que nous pensons mortelle : **que le confort artificiel peut remplacer l’entraînement régulier naturel.** Je parlais d’effet secondaire *psychologique* des médicaments dans cette vidéo, et cela s’y applique sur ce sujet, avec pour conséquence la dé-responsabilisation des gens vis-à-vis de ce qui les ramène à la santé : leurs habitudes et leur environnement, autrement dit leur mode de vie.



Aspect	Photons naturels du Soleil	Photons artificiels des LED
Source	Fusion nucléaire (noyaux d’hydrogène)	Puce d’ordinateur (semi-conducteur)
Temps de production	Processus long	Instantané
Temps d’existence	Depuis le début de la vie sur terre	Depuis 33 ans pour les LEDs bleues (qui évoluent sans cesse selon la loi de Haitz) et 150 ans pour les sources électriques de lumière au sens large
Spectre	- Spectre complet à large bande (UV, visible, IR) - Synergique - Évolutif dans le temps et l’espace	Spectre à bande étroite (longueur d’onde ciblée) - Isolé - Pas d’évolution dans le temps et l’espace
Nature de la lumière	Continue - stable	Pulsée - avec modulation
Ressenti	Tel que vous vous sentez lorsque vous bronzez en fermant les yeux	Tel que vous vous sentez lorsque vous devez terminer un email à 21h
Bio-compatibilité	**OUI**	**NON**

Pour approfondir notre lecture de ces outils technologiques, nous vous invitons à lire ce post.

Au final, nous croyons à une **triple réalité,** fondatrice de notre philosophie quant aux **objets de vie** : nous pouvons attendre des bénéfices *de vie* d'un produit artificiel (comme une voiture peut nous faire gagner du temps) - au coût d'opportunité de nous éloigner de la Nature -, nous pouvons attendre moins de dégâts par certaines solutions artificielles que d'autres, mais nous ne pouvons pas attendre de bienfaits thérapeutiques ou préventifs d'un produit qui imite la Nature.

Un objet qui sélectionne intelligemment l'artificiel, lui, présente le meilleur rapport bénéfices/ risques/coût d'opportunité.

Et comme les plus belles montres n'ont jamais servi uniquement à donner l'heure, une paire de lunettes Loïs Kedochim ne sert pas uniquement à filtrer la lumière.

Elle exprime une manière d'habiter le monde.



Remerciements : un merci spécial à Brice Richaud, allié depuis 2024. Face à un monde aveugle, dans la défiance et la peur du réel permanentes, nous avançons ensemble vers un monde plus vrai, fort et pur.

« Comme les guêpes, avant de prendre définitivement mes quartiers d'hiver en novembre, je fréquentais le côté nord-est de Walden dont le soleil réfléchit les bois et du rivage de pierres faisait le coin du feu de l'étang. C'est tellement plus agréable et plus sain de se trouver chauffé par le soleil tant qu'on le peut, que par un feu artificiel. Je me chauffais ainsi aux cendres encore ardentes de l'été, comme un chasseur en-allé avait laissé. »

Henry David Thoreau, Walden.