



Les Amishs, moins bons clients de Mac Donald's, et moins obèses aussi !

Les Amishs sont parfois critiqués comme une communauté en décalage avec notre époque comme le président Macron le soulignait récemment en réaction aux contestations contre les réseaux téléphoniques de nouvelle génération 5G.

Qui sont les Amishs ? Pour faire simple, ce mouvement aurait son origine au 16^{ème} siècle, lors de la Réforme protestante qui remettait en cause un certain nombre de dogmes de l'église catholique. C'est une communauté que l'on a appelé aussi les anabaptistes, en raison de la volonté de pratiquer le baptême à l'âge adulte. Ce mouvement est parti de Suisse, puis s'est installé en Alsace et en Hollande au 17^{ème}. La littérature alsacienne d'Erkman-Chatrion permet de mieux comprendre l'esprit de ces anabaptistes où humilité, simplicité, sobriété étaient leurs règles dominantes. Au 18^{ème} et 19^{ème} siècle de nombreuses familles suisses et alsaciennes ont migré vers les Etat-Unis pour diverses motivations.

Au-delà des aspects religieux, les Amishs ont donc conservé, pour beaucoup d'entre eux, un mode de vie qui peut rappeler celui du 19^{ème} siècle, en préservant certaines recommandations préconisées par le fondateur Jacob Amman. C'est ce qui fait qu'ils attirent étonnement et parfois moqueries.

La science américaine a la liberté d'étudier selon les races et les communautés, ce qui semble moins facile en Europe et particulièrement chez nous en France. Cependant, cette démarche analytique est intéressante car elle permet dans le cas présent de faire des comparaisons épidémiologiques sur des terrains génétiques différents.

Ainsi plusieurs études médicales américaines et officielles de la NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) montrent de fortes différenciations de santé entre les Amishs et la moyenne des américains. Les Amishs sont moins touchés, que la population générale, par les maladies dites chroniques comme les cancers, le diabète, l'obésité... Ils sont aussi moins sujets aux maladies cardiaques avec moins d'hypertension artérielle, cholestérol... Ils sont encore moins exposés aux perturbateurs endocriniens, comme le bisphénol A provenant des plastiques, reconnus comme des contributeurs à l'obésité.

Tout ce bilan positif pourrait alors s'expliquer par leur mode de vie un peu à l'écart du monde moderne et de la malbouffe. Bien que leur mode de nutrition ne soit pas toujours parfait, ils pratiquent généralement la cuisine maison, préparent beaucoup leurs conserves, vont occasionnellement chez Mac Do. Au point que certains de ces établissements affichent sur les panneaux de parking, le symbole d'une carriole attelée à des chevaux pour attirer davantage cette clientèle. Les Amishs exercent plus d'exercices physiques que le standard américain au travers des activités domestiques. Ils dorment aussi un peu plus que les autres américains. Ces études scientifiques justifieraient donc le lien avec leur meilleur état de santé. Enfin dernier détail, et non des moindres, certaines publications rapportent que les Amishs sont, d'un point de vue génétique, d'origine caucasienne. Ce qui nous rapproche beaucoup d'eux sur le plan génétique, puisqu'ils sont originaires de Suisse et d'Alsace.

Ainsi, les Amishs sont peut-être un exemple d'attitude pour le futur de notre monde car sans renier la modernité dans certains domaines, ils tentent de vivre plus sobrement que les autres américains.

Cette forme de simplicité et de sobriété de vie, fidèle à leur culture, ne serait-elle pas alors un moyen de résilience face à la gabegie énergétique et à l'alimentation industrielle de notre monde actuel ?

Enfin pour évoquer le moyen de transport par navette envisagé par la ville d'Espalion pour se rendre au centre commercial et au Mac Do, on pourra rappeler que certaines villes comme Ungersheim (dept 68) ont adopté le ramassage scolaire en calèche, similaire au mode de transport des Amishs qui semble bien en concordance avec la nécessité urgente de réduire nos consommations d'énergie dans tous les domaines : alimentation, transport, et autres.

Bernard pour le Collectif "Pas de Micmac à Espalion"