

Combien peut-on avaler de hot dogs en 10 minutes ?

How many hot dogs can you eat in 10 minutes?



Pr Marc-André
Bigard

Faculté de médecine
de Nancy.



Nos fidèles lecteurs se souviennent peut-être d'un éditorial intitulé "Comment gagner 20 000 \$ en 10 minutes ?" paru dans *La Lettre de l'Hépatogastroentérologue* en 2013 (vol. XVI, n° 1). Cette somme avait été gagnée par Joey "Jaws" Chestnut en avalant 68 hot dogs (saucisses et pain) en 10 minutes. Chaque année, pour la fête de l'Indépendance, le 4 juillet, est organisé le "Nathan's Famous Hot Dog Eating Contest", concours du plus gros mangeur de hot dogs, à Coney Island, situé à Brooklyn. Ce quartier est considéré comme le lieu de naissance du fast-food, le premier hot dog y ayant été vendu en 1870 par un boucher allemand. En 1916, Nathan Handwerker, originaire de Pologne, y ouvre un commerce et, selon la légende, lance un concours de mangeurs de saucisses de Francfort parmi les immigrés, qui ont à cœur de montrer leur amour pour leur pays d'adoption. Ce concours, réapparu en 1972, est le plus connu des multiples concours de gros mangeurs ; il a été suivi ces dernières années par plusieurs dizaines de milliers de personnes réunies dans un stade et retransmis sur une chaîne... sportive ! La Covid-19 a tout bouleversé en raison des mesures de distanciation physique. Les concurrents étaient séparés par des protections en Plexiglas, privés des encouragements du public, ce qui a permis au vainqueur d'entendre pour la première fois les autres concurrents roter et grogner en avalant leurs hot dogs (mouillés pour faciliter la déglutition). Joey Chestnut a gagné son 13^e titre et a battu son propre record du monde avec 75 hot dogs avalés en 10 minutes, tandis que Miki Sudo remportait l'épreuve féminine avec un total de 48,5 hot dogs ingurgités (*figure, p. 226*).

L'éditorial de 2013 détaillait un article de l'*American Journal of Roentgenology* [1] comparant l'estomac d'un sujet témoin bon mangeur et celui d'un mangeur professionnel entraîné, lors de l'absorption de hot dogs (7 pour le témoin, 36 pour le professionnel) en 10 minutes. La principale différence résidait dans la capacité de l'estomac du mangeur professionnel à se distendre, en prenant la forme d'un sac flaccide, sans passage pylorique. James Smoliga, professeur de médecine du sport à l'université de High Point, en Caroline du Nord, a réalisé récemment une analyse mathématique du nombre maximum de hot dogs qu'un humain peut théoriquement absorber en 10 minutes [2]. L'étude s'est basée sur 39 ans de données historiques du concours Nathan's, la composition des hot dogs étant inchangée depuis 103 ans (viande de bœuf avec enveloppe naturelle à base d'intestin grêle de mouton et pain pour un poids total de 100 g, avec 55 % de lipides, 31 % d'hydrates de carbone et 14 % de protéines, soit 290 kcal). La modélisation montre que les capacités d'absorption ont augmenté de 700 % depuis 1980, ce qui prouve l'efficacité de l'entraînement. La capacité maximale d'absorption serait de 832 g de matière fraîche par minute pendant 10 minutes, soit un apport de 24 000 kcal, ce qui correspond à 83 hot dogs, et laisse

une belle marge de progression pour les concurrents dans les années à venir. Le Pr J. Smoliga a comparé les capacités maximales d'absorption de différentes espèces animales en les rapportant à la masse corporelle et en les exprimant en grammes par kilogramme par minute. Il apparaît que l'homme, avec une capacité de 10 g/kg/min, fait mieux que l'ours brun (2,8 g/kg/min), mais beaucoup moins bien que le loup (24,8 g/kg/min).

Si vous envisagez de participer à un concours du plus gros mangeur, commencez par regarder le site de la Major League Eating (majorleagueeating.com), qui répertorie 211 catégories d'aliments faisant l'objet de compétitions et de records. Joey Chestnut détient 46 records du monde, comme ceux des œufs durs (141 en 8 min), des ailes de poulet (182 en 30 min) et des piments *jalapeño* (118 en 10 min). Après avoir choisi votre catégorie, consultez le tutoriel dédié disponible sur [wikihow](http://fr.wikihow.com/gagner-à-un-concours-du-plus-gros-mangeur) (fr.wikihow.com/gagner-à-un-concours-du-plus-gros-mangeur), qui vous apprendra : à vous préparer sur le long terme ; à vous entraîner juste avant le concours ; à mettre en place votre stratégie. Il faut notamment bien choisir son concours (vitesse ou quantité ?), augmenter la force de ses mâchoires (en mâchant du chewing-gum), travailler à agrandir son estomac en mangeant, par exemple, plusieurs kilos de chou cru ou cuit en une seule séance, prendre un copieux repas 22 heures avant le concours (il est conseillé de trouver un bar à salades avec buffet à volonté), sautiller pour avaler plus vite, ne pas faire plus de 1 ou 2 concours par mois et suivre un régime pauvre en calories entre les concours. Joey Chestnut pèse 104 kg pour 1,85 m, Miki Sudo 57 kg pour 1,63 m, et l'obésité abdominale constitue plutôt une gêne à la dilatation gastrique selon la théorie de la "ceinture de graisse". Si on met de côté l'aspect moral de ces concours qui consistent à s'empiffrer tandis qu'une partie de l'humanité souffre de la faim, on peut noter que c'est aux États-Unis que ces concours associant 2 choses importantes pour les Américains, l'esprit de compétition et la nourriture, ont le plus de succès.

Les conséquences sur la santé des mangeurs de compétition sur le long terme sont mal connues. Le principal risque lors des concours est celui de l'étouffement du mangeur entraînant son décès [3]. Un cas d'obstruction gastrique avec pancréatite aiguë et atteinte rénale d'évolution favorable a été décrit [4]. L'entraînement suivi pour ces concours est le plus problématique, ces mangeurs avalant régulièrement de grandes quantités de liquide (5 à 9 litres) pour distendre leur estomac. Joey Chestnut s'entraîne en absorbant de grands volumes d'eau, de lait et de suppléments protéinés. Le devenir de la dysfonction gastrique ainsi obtenue n'est pas connu [3]. Malgré les conséquences potentielles sur leur santé, la plupart des compétiteurs recherchent la célébrité et la gloire associées à ces performances incroyables et continuent à tester les limites de la santé humaine [5].

1. Levine MS et al. Competitive speed eating; truth and consequences. *AJR Am J Roentgenol* 2007;189:681-6.
2. Smoliga JM. Modelling the maximal active consumption rate and its plasticity in humans-perspectives from hot dog eating competitions. *Biol Lett* 2020;16(7):20200096.
3. Collier R. Competitive consumption: ten minutes, 20 000 calories. Long term trouble? *CMAJ* 2013;185:291-2.
4. Lim TZ et al. The perils of competitive speed eating! *Gastroenterology* 2018;154:2030-2.
5. Wansink B, Kniffin KM. Exhibitionist eating: who wins eating competitions? *Front Nutr* 2016;3:51.

M.A. Bigard déclare ne pas avoir de liens d'intérêts en relation avec cet éditorial.

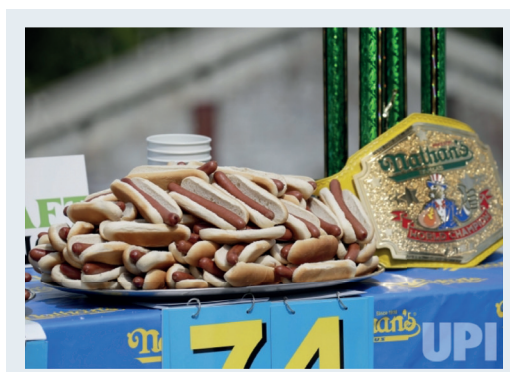


Figure. Les hot dogs de chez Nathan's et la "Mustard Belt", la ceinture promise au vainqueur.