

Sportif-ive de l'alimentation : Un-e athlète comme un-e autre ?



C'est quoi un sport ?

Un sport, c'est un « ensemble d'exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à compétition, pratiqués en observant certaines règles précises »



Le Larousse



Un entraînement quotidien

Pour manger le plus possible, il est nécessaire de pouvoir gonfler son estomac, pour ce faire, il est nécessaire de procéder à un entraînement régulier en buvant un maximum d'eau chaque jour afin de laisser les muscles entourant celui-ci détendu. Il est également nécessaire de muscler sa mâchoire pour pouvoir mastiquer plus efficacement et enfin garder une forme physique impeccable, car la graisse empêcherait l'estomac de pouvoir se gonfler. Ils subissent également un entraînement pour être capable de manger au plus vite et développer des techniques pour se faciliter la tâche.



Prédispositions génétiques

Mais l'entraînement seul ne suffit pas. Il faut aussi des prédispositions génétiques. Les champion-ne-s de l'alimentation sont souvent doté-e-s de gènes qui améliorent l'élasticité de l'estomac, parfois de molaires supplémentaires.



Sportif-ive de l'alimentation : Un-e athlète comme un-e autre ?



Une vraie compétition

Saviez-vous qu'il est possible de gagner votre vie en mangeant, du moins aux Etats-Unis. En effet, de nombreuses compétitions de mangeur-euse-s existent avec parfois des prix de plusieurs milliers de dollars de récompenses.



Il existe même une League professionnelle, la *Major League Eating* qui organise des compétitions pouvant rassembler plus de 40.000 spectateurs/spectatrices et 1,5 millions de téléspectateurs/téléspectatrices.



Une discipline à risques

Comme dans tous sports extrêmes, les risques sont importants. De nombreuses personnes sont mortes étouffées. Mais il y a également des risques sur le long terme dû au cholestérol, des perforations de l'estomac, voire des intoxications à l'eau.



Conclusion

La définition d'un sport est extrêmement vaste et des concours de nourriture étaient l'occasion de constater que de nombreuses activités peuvent être considérées comme des sports si l'on tient compte de l'entraînement, des règles et du caractère compétitif. Pour autant vu les dangers des concours de nourritures, pourquoi ne pas essayer quelque chose de moins risquée... Comme l'*Esport* ?



Sportif-ive de l'alimentation : Un-e athlète comme un-e autre ?

Le défi !

Comment manger un burger sans que sa garniture ne tombe ? Et sans l'emballage sinon, c'est trop facile !

A vous d'émettre vos hypothèses et de les tester avant de nous laisser un message nous expliquant pourquoi vous pensez que votre méthode est la plus efficace ? Photo à l'appui !?

Pourrez-vous trouver la même méthode que les chercheurs ? Nous verrons cela dans quelques jours...

A vous de jouer !



Sportif-ive de l'alimentation : Un-e athlète comme un-e autre ?

La réponse au défi !

Il est prouvé que pour éviter de faire tomber la garniture de votre burger, il existe une méthode plus efficace que les autres :

Tenir le burger à deux mains

Pouces et auriculaires
sous le burger

Les autres doigts
au-dessus

Le burger ne répand pas son contenu !

Il ne vous reste plus qu'à prendre une bouchée avant de faire tourner votre burger pour prendre une autre portion. Attention tout de même à ne pas trop appuyer sur le pain, cela aurait l'effet inverse.

Et si vous preniez des nuggets finalement ?