

## L'HUÎTRE : ALIMENT ET MÉDICAMENT ? (\*)

**E. JOUZIER** <sup>(1)</sup>

*Après avoir retracé l'histoire de l'huître dans l'alimentation à travers les siècles, l'auteur insiste sur la valeur nutritionnelle particulièrement intéressante de ce mollusque grâce à ses différents constituants : glycogène, protéines à haute valeur biologique, lipides en faible quantité et riches en acides  $\omega 3$ , sels minéraux et vitamines. L'huître a même été utilisée fort longtemps à des fins thérapeutiques.*

### INTRODUCTION

Il y a quelques années, nous avons étudié la composition en acides gras de l'huître, les données existantes dans ce domaine étant assez divergentes et incomplètes.

Cette étude a été entreprise pendant un an sur des huîtres en provenance du Bassin, plus précisément de Gujan-Mestras.

---

(\*) *Manuscrit reçu le 19 Février 1998.*

(1) *Laboratoire de Biochimie pharmaceutique, UFR des Sciences Pharmaceutiques, Université Victor-Segalen Bordeaux II. 3, place de la Victoire, 33076 Bordeaux-Cedex*

Chaque semaine, nous avons extrait les lipides de l'huître par un mélange chloroforme-méthanol, puis nous avons séparé les différentes fractions lipidiques par chromatographie en couche mince et, sur chacune des fractions ainsi obtenues, nous avons déterminé la nature et le pourcentage des acides gras par chromatographie en phase gazeuse.

Ayant réalisé ce travail sur les 12 mois de l'année, nous avons pu, en outre, étudier les variations saisonnières des lipides de l'huître.

Les résultats obtenus sont intéressants et je vous les présenterai dans le cadre plus général de la valeur nutritionnelle de l'huître. Mais auparavant, il ne me paraît pas inutile, afin de bien faire apprécier cet aliment, de retracer son histoire dans l'alimentation à travers les siècles. Et pour terminer, j'évoquerai les liens étroits que les médecins ont toujours entretenus avec ce mollusque.

Mais, d'abord, savez-vous que les Français consomment moins de 3 kg de coquillages par an ? Un chiffre aussi faible semble dû à une méconnaissance de la valeur nutritionnelle des coquillages en général et de l'huître en particulier. L'huître est considérée surtout comme un produit de luxe, elle apparaît sur la table lors des fêtes, des réveillons, d'événements familiaux alors qu'elle devrait être incorporée comme aliment de base dans la ration hebdomadaire ou mensuelle.

## **LA CONSOMMATION DE L'HUÎTRE À TRAVERS LES SIÈCLES**

L'huître appartient à l'embranchement des Mollusques. On la classe parmi les Lamellibranches, dans la famille des Ostréidés.

Comme les autres mollusques, l'huître a fait son apparition au secondaire.

La consommation des huîtres remonterait, semble-t-il, à la plus haute Antiquité, en Chine et, dès le début du quaternaire, sur notre continent.

La naissance de l'ostréiculture date de l'époque des Romains qui étaient très friands d'huîtres. Ces dernières venaient habituellement d'Armorique (ancienne Bretagne) ou de la région de Marennes-Oléron).

C'est en raison d'une demande croissante que germa l'idée de leur élevage dès le 1<sup>er</sup> siècle avant Jésus-Christ. On voit d'ailleurs sur ce vase funéraire de cette époque les pieux servant à la collecte du naissin dans les *ostriaria* ou "jardins d'huîtres" (figure 1).



*Fig. 1 : Vase funéraire du 1<sup>er</sup> siècle avant J.-C. sur lequel on voit les pieux servant à la collecte du naissin dans les ostriaria*

L'empereur Sénèque vantait les vertus du coquillage : "*Huîtres chères au gourmet, huîtres bienfaisantes qui excitent au lieu de rassasier, tous les estomacs te digèrent, tous les estomacs te bénissent*". Il en consommait, pour sa part, plusieurs centaines par semaine !

Quant à la manière de les consommer, tout repas commençait par des huîtres ou autres coquillages, soit crus, soit accommodés avec des herbes aromatiques et du garum, sauce à base d'entrailles de poissons, omniprésente dans la cuisine romaine.

Grâce à l'étendue de leurs gisements naturels et à l'engouement des Romains pour le mollusque, les Gaulois virent l'ostréiculture devenir une des grandes ressources de leur pays, dès le lendemain de la conquête.

Tous les rivages de la Gaule étaient en effet bordés de bancs d'huîtres naturels. Les naissins étaient déjà recueillis sur des tuiles au fond de l'eau.

Les bancs de l'entrée de la Gironde étaient si riches, si importants qu'un chenal dut être creusé pour permettre l'accès du port de Burdigala (ancien nom de Bordeaux) aux bateaux de fort tonnage.

Pline citait déjà les huîtres du Médoc.

Mais c'est Ausone, poète et grammairien du 4<sup>ème</sup> siècle, né à Bordeaux, qui nous évoque le mieux les mollusques gaulois. A l'occasion d'une dégustation d'huîtres du Médoc, il parle du coquillage avec émotion : *“elles ont la chair grasse et blanche, un jus doux et délicat, où une légère saveur salée se mêle à celle de l'eau marine ...”*

Mais toute cette activité ostréicole sera détruite par les invasions barbares au 5<sup>ème</sup> siècle.

Le Moyen-Age ne laisse que très peu de place aux mets raffinés que sont les coquillages et les poissons.

C'est pourquoi, pour les huîtres comme pour l'art, la littérature ou les sciences, la Renaissance est une *“nouvelle naissance”*. Les huîtres réapparaissent sur les tables.

Au 16<sup>ème</sup> siècle, on met les *“bouchées doubles”*.

Henri IV s'en donnait des indigestions ... sans toutefois détrôner la poule au pot !

Mais elles retrouvent leur véritable place d'honneur sous Louis XIV, dont le cuisinier Vatel se suicida ... à cause d'une bourriche qui n'arriva pas à temps pour le dîner du Roi. Les huîtres qui étaient les plus appréciées étaient celles du Médoc. Toutefois, les huîtres vertes de Marennes existaient déjà mais elles étaient moins en vogue qu'elles ne le sont de nos jours.

Au 17<sup>ème</sup> siècle, où règne l'esprit de galanterie, l'huître étant toujours symbole de séduction et ayant de surcroît la réputation d'un pouvoir aphrodisiaque, devient la protagoniste des petits déjeuners et des festins privés à la Cour. Ce tableau de J.-F. de Troy *“Déjeuner aux huîtres”*, où les convives semblent repus et les coquilles vides jonchent le sol et la table, le montre bien (*figure 2*).



*Fig. 2 : Le déjeuner d'huîtres*  
(Jean-François De Troy, 1735)

Cependant, l'anarchie des récoltes commença à se faire ressentir. La productivité des bancs naturels donna quelques signes d'épuisement. Un décret fut promulgué en 1681, interdisant la pêche des huîtres.

On dut commencer à importer, d'où une augmentation du prix d'achat. Le mollusque devint un met de luxe de plus en plus convoité et réservé aux seules classes aristocratiques.

En 1750, la France décrète que l’huître sera, pendant 4 ans consécutifs, “*espèce protégée*“ dans tout le Bassin d’Arcachon. En 1766, la vente est interdite de mai à août. L’interdiction de consommer des huîtres pendant les mois sans “*r*“ remonterait à cette époque et serait donc une fausse interprétation qui se perpétue encore de nos jours (quoique de plus en plus abandonnée). On peut également penser que la raison de cette interdiction est liée au fait que durant cette période, les coquillages sont beaucoup plus vulnérables. Or, l’amélioration des transports permet maintenant leur consommation toute l’année (cela s’est d’ailleurs toujours fait sur la côte).

Mais la clientèle aristocratique, très capricieuse et exigeante, encourage le braconnage en réclamant des huîtres à table quotidiennement.

Brillat-Savarin, dans la “*Physiologie du goût*“, raconte l’anecdote suivante : “*En 1798, j’étais à Versailles en qualité de Commissaire du Directoire et j’avais des relations assez fréquentes avec le Sieur Laporte, greffier du Tribunal du Département ; il était amateur d’huîtres et se plaignait de n’en avoir jamais mangé à satiété, ou, comme il le disait “tout son saoul“. Je résolus de lui procurer cette satisfaction et, à cet effet, je l’invitai à dîner avec moi le lendemain. Il vint. Je lui tins compagnie jusqu’à la troisième douzaine, après quoi je le laissai aller seul. Il alla ainsi jusqu’à la trente-deuxième, c’est-à-dire pendant plus d’une heure, car l’ouvreuse n’était pas bien habile (...). Cependant, j’étais dans l’inaction et comme c’est à table qu’elle est vraiment pénible, j’arrêtai mon convive au moment où il était le plus entrain. “Mon cher, lui dis-je, votre destin n’est pas de manger aujourd’hui votre saoul d’huîtres, dînons“. Nous dînâmes et il se comporta avec la vigueur et la tenue d’un homme qui aurait été à jeun“.*

Il semble que la Révolution n’ait pas éteint le goût marqué pour les mollusques. Mirabeau, un jour, afin de recouvrer l’énergie consumée dans les discours prononcés devant l’Assemblée Constituante, avala 360 huîtres. De nos jours, cela semble impensable, mais nos ancêtres paraissaient avoir un appétit fort grand.

Puis vint la “*Belle Époque*“ où l’on sort beaucoup. Les huîtres sont toujours présentes dans ces repas frugaux d’après théâtre, accompagnés de champagne. On voit même des galants en habit, ouvrir avec dextérité des coquillages en offrande aux jeunes dames qu’ils souhaitent séduire.

L’huître survécut encore aux deux dernières guerres et les Américains l’ont, paraît-il, découverte avec plaisir, crue, eux qui ne la connaissaient qu’en soupe ou farce.

Si l’huître a eu son importance dans l’art, les poètes et les écrivains n’ont pas été les derniers à vanter cet aliment : Montaigne, La Fontaine, Swift, Maupassant, Brillat-Savarin, Gérard de Nerval, A. Dumas, Lewis Carrol ...

André Castelot, dans “*L’histoire à table*“, nous cite les mangeurs d’huîtres célèbres et trouve un qualificatif pour chacun d’entre eux. En voici quelques exemples :

— “*Le plus vindicatif*“ : Henri IV. Il n’hésita pas, dit-on, à faire étriller quelques magistrats qui, dans une auberge, avaient refusé, sans le connaître, de partager leurs huîtres avec lui.

— “*Le plus snob*“ : le Comte de Chamillet : furieux d’être nommé ambassadeur en Allemagne parce qu’on y mangeait de la choucroute et non des huîtres.

— “*Le moralisateur*“ : l’académicien Arnault, qui déclarait : “On ne perd jamais son temps avec des huîtres“.

Les amateurs d’huîtres étaient donc nombreux et, pour satisfaire le penchant particulier que l’homme a toujours eu pour ce mollusque, la culture des huîtres s’est peu à peu imposée.

Après divers essais plus ou moins infructueux, Michelet, maçon à Arcachon, eut l’idée, en 1865, de la conception du collecteur idéal : une tuile enduite de chaux. Ainsi, l’embryon d’huître trouva une surface lisse et propre pour se fixer. Les naissins devenus assez gros et leur nombre assez important, il fut aisé de fragmenter l’enduit et de récupérer les huîtres non abîmées.

Jusqu’à cette époque, seule l’huître plate occupait nos rivages.

Mais la consommation dépassant bientôt la production, le gouvernement autorisa quelques producteurs arcachonnais à importer des mollusques du Portugal.

La robustesse de ces huîtres du Portugal, originaires de l’embouchure du Tage, fit qu’elles supplantèrent rapidement l’huître plate.

En 1924, le Bassin devient le premier exploitant de portugaises en France.

Au début des années 70, l’huître portugaise est atteinte d’une epizootie et disparaît en grande partie. On fut alors obligé d’importer des huîtres du Japon et du Canada, dites “*japonaises*“. C’est l’huître creuse que nous consommons de nos jours en France.

Élevées dans les mêmes conditions que les portugaises, les huîtres japonaises ont acquis leur saveur. En effet, pour les huîtres comme pour les crus de bon vin, le “*terroir*“ joue un rôle primordial dans le goût terminal (beaucoup plus que l’espèce mère).

De nos jours, on rencontre en France deux grandes espèces :

— l’huître plate *Ostrea edulis*, presque ronde, surtout cultivée en Bretagne : les Belons, mais également à Marennes-Oléron, la Gravette d’Arcachon et les Bouzigues de l’étang de Thau.

— l’huître creuse *Crassostrea gigas*.

Nos ancêtres mangeaient beaucoup d’huîtres, nous l’avons vu. Certainement pour leurs propriétés organoleptiques, mais sans doute aussi pour leur valeur nutritionnelle, que nous allons évoquer maintenant.

## VALEUR NUTRITIONNELLE DE L’HUÎTRE

Je voudrais essayer de montrer que l’huître s’intègre parfaitement au sein des aliments “*bons pour la santé*“ définis par Trémolière, présentant quatre caractéristiques :

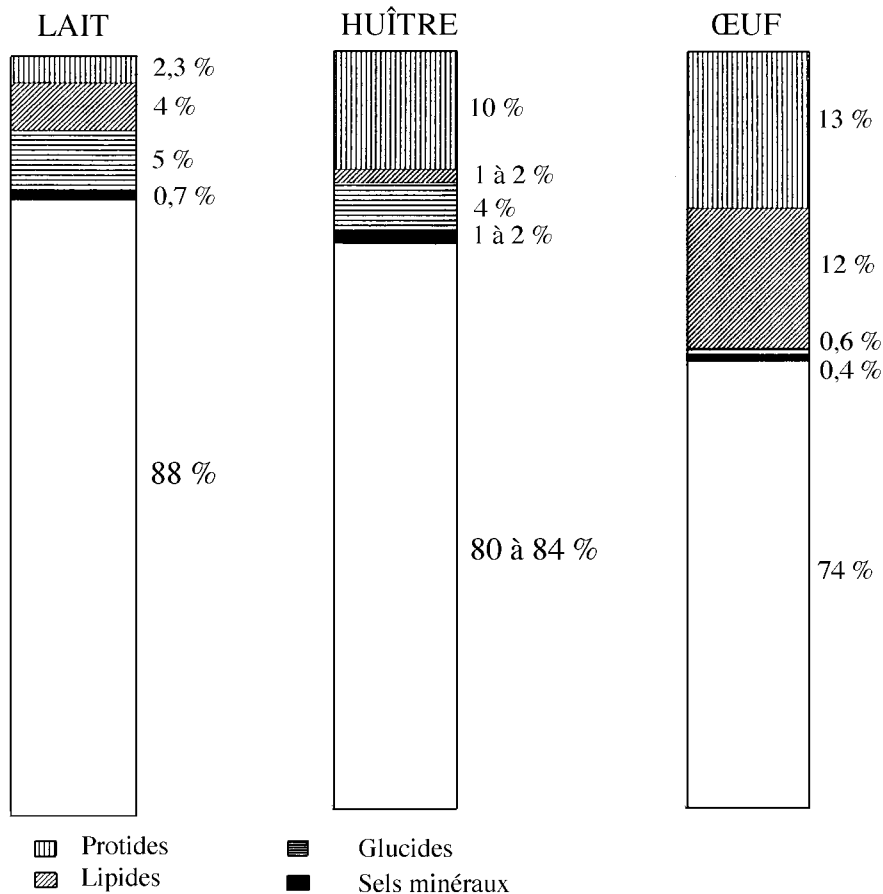
- aptitudes à couvrir les besoins nutritionnels,
- digestibilité
- effets physiologiques généraux
- absence de toxicité

En ce qui concerne l’absence de toxicité, vous savez que les coquillages sont protégés par une législation rigoureuse.



L'huître possède une valeur nutritionnelle très intéressante grâce à ses différents constituants : glucides, protéines, lipides qui sont les éléments énergétiques proprement dits, et sels minéraux et vitamines indispensables à la bonne utilisation de cette énergie.

Comparons l'huître au lait et à l'œuf (*figure 3*) : les protéines sont beaucoup plus abondantes que dans le lait et à un taux assez proche de celui de l'œuf. La quantité de lipides est inférieure à celle du lait et surtout à celle de l'œuf. Les glucides, en très faible quantité dans l'œuf, présentent un taux proche de celui du lait. C'est enfin dans l'huître que l'on trouve le plus de sels minéraux.



*Fig. 3 : Comparaison des valeurs nutritionnelles du lait, de l'huître et de l'œuf*

• *Les sels minéraux*

La chair de l'huître contient presque tous les éléments.

Différents facteurs entraînent des variations des éléments minéraux et les valeurs indiquées ici ne sont que des moyennes (en mg/100 g de chair) :

- calcium :	50 à 200
- magnésium :	20 à 400
- sodium :	200 à 350
- fer :	3 à 25
- potassium :	200 à 350
- zinc :	1 à 100
- cuivre :	0,3 à 10
- chlore :	400 à 600
- iode :	0,005 à 0,4
- soufre :	100 à 200
- phosphore :	200 à 350
- manganèse :	0,3 à 0,5

On peut constater que l'huître est riche en fer et possède une forte teneur en calcium : toutefois, le taux de calcium ne permet pas, à lui seul, de couvrir les besoins calciques journaliers.

En ce qui concerne l'iode, le taux renfermé par l'huître est élevé. Voici quelques chiffres permettant la comparaison avec d'autres aliments :

- huître : 0,005 à 0,4 mg/100 g	- poisson maigre : 0,025 mg/100 g
- lait : 0,020 mg/100 g	- pain : 0,014 mg/100 g
- œuf : 0,006 mg/100 g	- légumes : 0,004 mg/100 g
- filet de bœuf : 0,0006 mg/100 g	

Notons cependant que, du fait de leur teneur en chlorure de sodium, les huîtres ne sont pas conseillées dans les régimes sans sel ; cependant, elles pourront être consommées en ayant soin de jeter l'eau intervalvaire, dans les régimes qui ne sont pas strictement sans sel.

#### • *Les vitamines*

L'huître contient plus de vitamines (toutes vitamines confondues) que le poisson qui, lui-même, est plus riche que la viande.

Voici les teneurs moyennes des vitamines de l'huître crue (en mg / 100 g) :

- vitamine C	3 à 20
- vitamine B <sub>1</sub> ou thiamine	0,15 à 0,20
- vitamine B <sub>2</sub> ou riboflavine	0,10 à 0,50
- vitamine A	0,009
- vitamine D	0,005
- vitamine PP	0,01 à 2
- acide folique	0,0037
- biotine	0,0072 à 0,009
- vitamine B <sub>12</sub>	0,5

Sa teneur en vitamine C est exceptionnelle pour le règne animal. L'huître contient toutefois moins de vitamine C que l'orange ou la tomate, mais bien plus que certains fruits et légumes.

#### • *Les glucides*

Ils varient de 2 % au moment du frai, à 8 % en automne et en hiver. Ils sont composés de 87 % de glycogène qui constitue l'élément de réserve de l'animal et s'accumule dans l'hépatopancréas. "*L'engraissement*" pratiqué dans les claires, que l'on compare au gavage des oies, n'est en fait qu'une accumulation de glycogène obtenue grâce à des milieux riches en diatomées.

L'huître est donc, par sa richesse en glycogène, un aliment énergétique.

#### • *Les protéines*

L'apport protéique des huîtres est important (10 %) et de très bonne qualité : une dizaine d'huîtres n°3 équivaut à un steak de 100 g. De plus, ces protéines ont une haute valeur biologique : leur coefficient d'assimilation digestive est de 90 à 97 % et leur coefficient d'efficacité est très élevé car l'huître contient une forte teneur en acides aminés indispensables et un taux de collagène (non utilisé) très faible.

Coefficient d'efficacité des protéines :

(le coefficient 1 est la croissance obtenue avec les embryons de poulet comme nourriture exclusive)

- bœuf	1,64
- morue	1,96
- crevette	2
- sardine	2,03
- maquereau	2,23
- huître	2,47

L'huître est un aliment très facile à digérer ; elle possède en outre une valeur apéritive en activant la sécrétion des sucs digestifs. Elle constitue un aliment reconstituant de choix pour les convalescents, les enfants en période de croissance et les femmes enceintes.

#### • *Les lipides*

Ils ne sont présents dans l'huître que pour 1 à 2 %, avantage intéressant compte-tenu de notre alimentation occidentale trop grasse. C'est en septembre que le taux de lipides est le plus bas et en mai le plus élevé (*figure 4*).

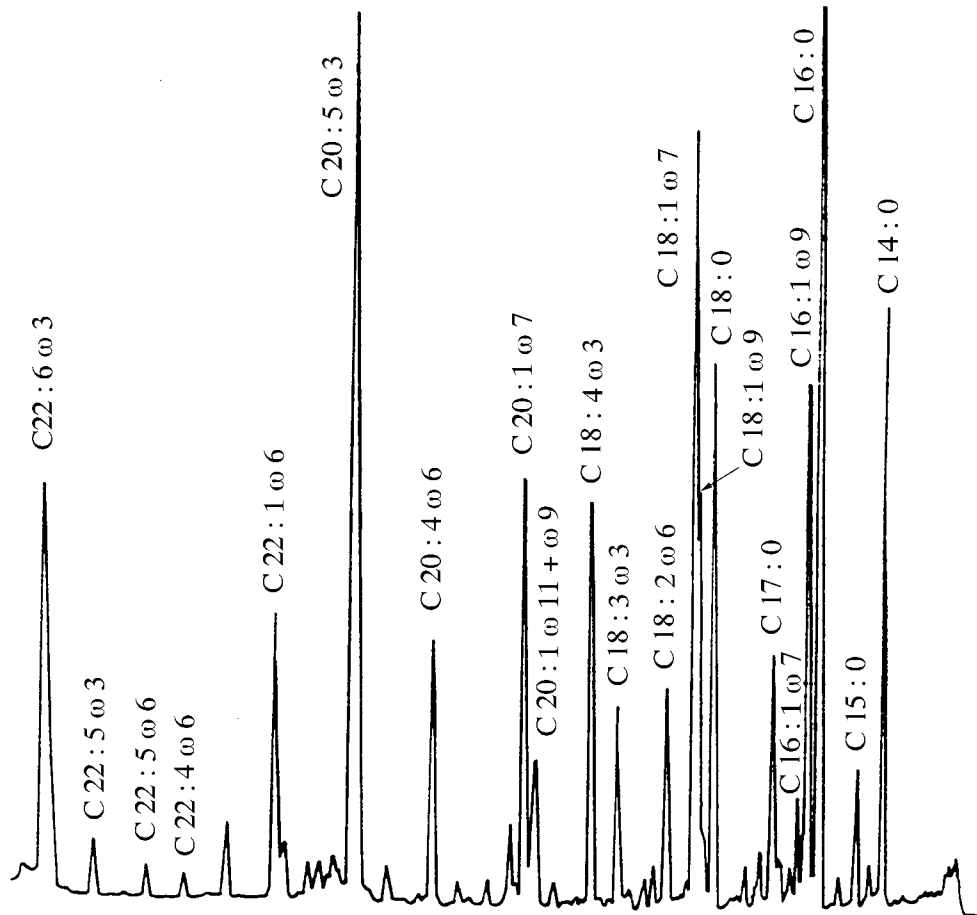


Fig. 4 : Profil chromatographique d'esters méthyliques d'acides gras des lipides totaux de *Crassostrea gigas*

Nous pouvons comparer la teneur en lipides de l'huître avec celle de quelques autres aliments de base :

- la viande de bœuf mi-grasse contient en moyenne 20 % de lipides
- le lait en contient 4 %
- les œufs, 12 %
- le poisson le moins gras, 5 %

On s'aperçoit ainsi que l'huître est le type même de l'aliment "basses calories" convenant aux régimes amaigrissants.

Le cholestérol s'y trouve en faible quantité, de l'ordre de 50 mg pour 100 g c'est-à-dire pour une dizaine d'huîtres de gros calibre.

Il est conseillé de ne pas dépasser 300 mg/j de cholestérol dans la ration alimentaire. L'hypercholestérolémie semble donc autoriser la consommation de ce coquillage.

Voici, à titre comparatif, quelques exemples de teneur en cholestérol de certains aliments déconseillés dans les hypercholestérolémies (mg / 100 g):

- jaune d'œuf	1500
- œuf entier	500 - 600
- ris de veau, rognons, cervelle	2000
- foie	300 - 400
- gras de viande	300
- beurre	250

On constate que la teneur en cholestérol de l'huître est bien inférieure à celle de ces aliments.

Par ailleurs, les lipides de l'huître présentent un intérêt particulier car ils sont constitués essentiellement d'acides gras polyinsaturés.

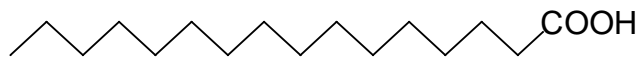
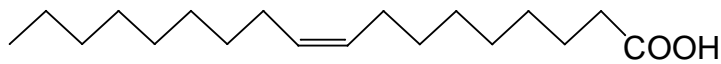
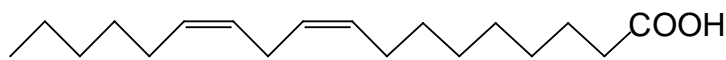
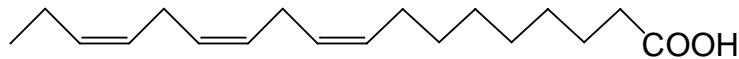
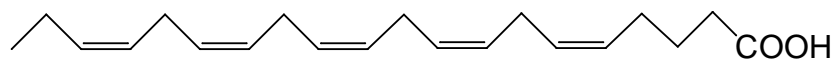
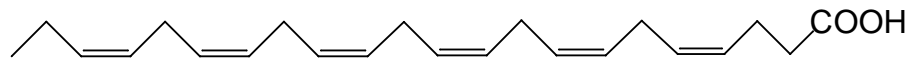
La moyenne des résultats que nous avons obtenus aux différentes époques de l'année (uniquement pour les acides gras formellement identifiés) est la suivante (*figures 5 et 6*).

— acides gras saturés : 23 % (surtout l'acide palmitique)

— acide gras insaturés : 58 %

- monoinsaturés 23 % (surtout l'acide oléique)

- polyinsaturés 35 % (surtout le C20 : 5  $\omega$  3 ou EPA et le C22 : 6  $\omega$  3 ou DHA)

acide palmitique **C16 : 0**acide oléique **C18 : 1**acide linoléique **C18 : 2 ω 6**acide linoléique **C18 : 3 ω 3**acide eicosapentaénoïque **C20 : 5 ω 3**acide docosahexaénoïque **C22 : 6 ω 3***Fig. 5 : Structure des principaux acides gras*

Or, on sait l'intérêt pris par ces acides gras insaturés dans la prévention et le traitement des affections cardiovasculaires. De nombreuses études épidémiologiques, chez les Esquimaux notamment, montrent que les populations nourries avec une alimentation à base de poissons (dont la composition est voisine de celle de l'huître) sont mieux protégées contre l'athérosclérose.

Ces acides gras polyinsaturés, que l'on appelle acide gras essentiels, semblent être efficaces contre les dépôts de cholestérol dans la paroi des

vaisseaux, abaissent les triglycérides sanguins et diminuent l'agrégation plaquettaire. D'où l'intérêt des huîtres (et des poissons) pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

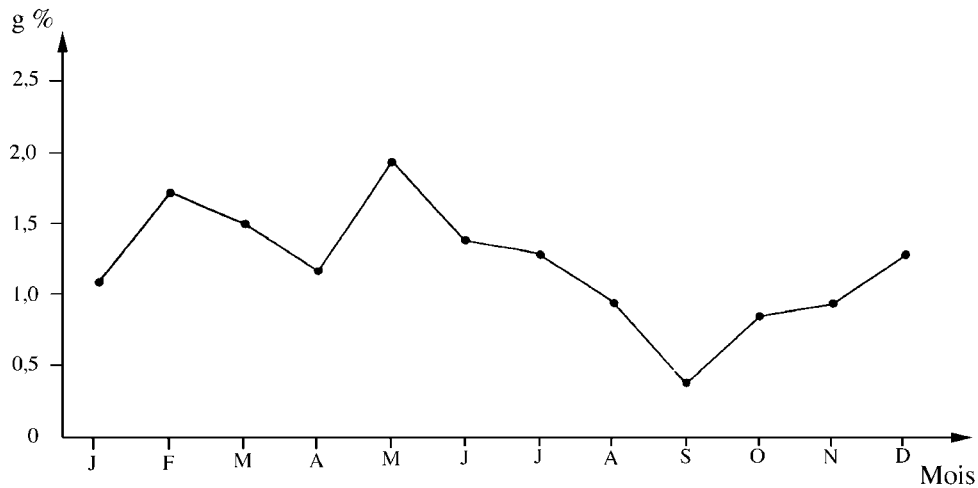


Fig. 6 : Variations annuelles des lipides totaux de *C. gigas*

#### • *L'huître et le médecin*

Depuis très longtemps, les huîtres ont été utilisées à des fins thérapeutiques.

Chez les Grecs et les Romains, Oribiase, médecin de l'empereur Julien, et d'autres anciens les recommandaient aux constipés comme laxatif.

Ambroise Paré, chirurgien des rois Henri II et Henri III, les utilisait comme pansement sur les ulcères atones.

Paul d'Egine conseillait de les écraser avec leur eau pour les appliquer sur les plaies : le procédé était encore employé, d'après le Dr Lambert, par nos marins, il y a encore peu de temps.

Boerhaav, médecin hollandais de la fin du 17<sup>ème</sup> siècle, de réputation universelle, témoigne qu'un homme abandonné par les médecins, jugeant



son cas désespéré, se rétablit par les huîtres, devint gras et joufflu et ne mourut qu'à 93 ans.

De nombreuses thèses médicales témoignent de l'intérêt que portent les médecins à ce coquillage. Parmi celles-ci, celle de Pasquier, soutenue à Paris en 1818 et intitulée "*Essai médical sur les huîtres*" où il cite le cas de plusieurs sujets s'étant volontairement soumis à une diète ostrée et s'en portant fort bien.

*"M. Royer, l'un des pharmaciens les plus distingués des armées, de retour de la campagne de Russie, et extrêmement affaibli par ses fatigues et privations en tout genre, ne vint à bout de se rétablir qu'en mangeant des huîtres, tout autre aliment lui étant devenu insupportable..."*

*"M. le Baron Peroy, l'illustre chef de la chirurgie militaire, a eu la bonté de nous communiquer qu'il avait vu un grand nombre de blessés affaiblis par une longue et abondante suppuration, ne se soutenir que par le moyen des huîtres et recouvrer par leur usage continu les forces qui les avaient abandonnées..."*

Toujours d'après Pasquier, les mollusques permettaient l'accélération de la régénération des anémies.

On peut encore citer de très nombreux exemples des vertus thérapeutiques attribuées à l'huître :

- dans les phtisies chroniques et les catarrhes pulmonaires, elle faciliterait l'expectoration ;
- dans les maladies rachitiques ;
- dans les dysenteries épidémiques avec intolérance gastrique ;
- dans les convalescences et états déprimants tels que la chlorose des jeunes filles et les troubles de la grossesse, mais également dans la goutte ;
- dans les dyspepsies et engorgement du pylore, voire dans l'ictère hépatique ;

L'huître semble donc avoir été préconisée, à une certaine époque, comme médicament universel.

Sainte-Marie, en 1829, affirmait que l'huître était le meilleur de tous les toniques et que les épuisés devaient en faire usage. Lui-même, fatigué par un violent chagrin, guérit par l'absorption quotidienne de 6 douzaines

d'huîtres, son unique nourriture, accompagnée de quelques petits verres de bon vin blanc vieux de Bordeaux.

En 1900, l'école bordelaise, puis de nombreux chercheurs américains, ont reconnu les vertus thérapeutiques et diététiques de l'huître. Ils la préconisaient dans les dénutritions, car aliment riche de digestion aisée, en période de croissance ou dans l'ostéoporose sénile, par sa richesse en sels minéraux, en vitamines A et D, dans les anémies grâce au pouvoir régénératif du fer, du cuivre et du manganèse.

Léon Binet préconise le mollusque dans les maladies de carence (azotée, pellagre, scorbut, avec à l'appui, l'exemple des marins atteints de la maladie, guéris par l'absorption d'huîtres), les affections du tube digestif (dyspepsie, anorexie du cancéreux, constipation, colopathie fonctionnelle).

Quinton préconise la consommation du coquillage par les tuberculeux car il augmente l'appétit, améliore l'état général et favorise ainsi la régression des lésions.

Enfin, l'huître a été également utilisée comme thérapeutique dans les déficits présumés en iode, grâce aux huîtres superiodées de Loubatie et Salles en 1929. Ils ont placé les mollusques dans des bassins superiodés contenant des algues assurant l'assimilation de l'iode minéral sous forme organique.

Une huître ainsi "enrichie" dont le poids (eau + corps) est de 18 g, contient 1,5 mg d'iode. Il faut, à l'ordinaire, 700 huîtres pour obtenir 1,37 mg d'iode. Ils préconisaient ces mollusques superiodés dans le rachitisme, le "lymphatisme", l'engorgement ganglionnaire, la scrofule, la tuberculose, l'asthme, l'emphysème, la maladie de Basedow.

Il semble que de nos jours, toutes ces indications de l'huître aient disparues et, s'il est abusif de la conseiller en substitution à des médications reconnues de nos jours efficaces et curatives, il serait peut-être bon de ne pas la délaisser totalement. La diététique peut être un adjuvant à certains traitements et la composition de ce mollusque lui confère un intérêt nutritionnel tout à fait particulier.

La composition de l'huître est telle qu'on peut la classer parmi les meilleurs aliments d'origine animale.

Les huîtres apportent sous un faible volume des éléments indispensables.

Elles sont particulièrement indiquées :

- chez les enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes,
- chez tout sujet devant assurer une cicatrisation ou une reprise de poids,
- chez les personnes âgées qui ont une denture défectueuse et un faible appétit.

Il serait donc dommage que les fins gastronomes que vous êtes se privent de ce plaisir et je dirai simplement pour conclure, mangeons des huîtres !

## ABSTRACT

### **The oyster : food and medicine**

After having related the history of oyster in the feeding of humans, the author underlines the nutritional value of particular interest of this mollusc thanks to its composition : glycogen, proteins of high biological value, large amount of  $\omega$  3 fatty acids contrasting with small amount of other lipids, presence of many vitamins and minerals. Oyster has even been used during long time for the treatment of several diseases.

**Key-words** : *Crassostrea gigas*, *Ostrea edulis*, ethnopharmacology, history, nutritional value, oyster.

---