

L'HUITRE, ALIMENT COMPLET, MÉDICAMENT PRÉCIEUX. /

par le D^r Louis LAMBERT,

Inspecteur général du Contrôle sanitaire ostréicole à l'Office scientifique des Pêches.

I.

L'huitre, aliment complet.

L'huitre, qu'elle soit indigène ou portugaise, a aujourd'hui sa place sur toutes les tables. Certes, chaque dégustateur a ses préférences et quelles variétés gustatives trouve-t-on de la portugaise sauvage au goût de concombre à sa congénère parquée, puis mise en claires et verdies, de la « plate » (huitre française) de pleine mer, au goût iodé, à l'Armoricaine, à la Gravette d'Arcachon, à la Belon, à la Marennes verte ! Dégustée suivant les règles accompagnée d'une beurrée de pain bis et d'un vin blanc sec, l'huitre est un mets des dieux.

Elle a, d'ailleurs, été appréciée de tout temps et si le temps ne m'était strictement mesuré, je pourrais vous citer des passages de nombre d'auteurs qui ont célébré ses mérites en prose et en vers.

Ses qualités apéritives sont bien connues : il n'est pas un repas de fête ou de bonne compagnie où les huitres ne sont servies au début pour, ainsi que le disaient nos anciens, « agacer l'appétit » ; les huitres constituent un stimulant au début d'un repas et cela par l'action du chlorure de sodium sur les glandes gastriques. (*Siccle Médical*, 1935).

Sa valeur alimentaire l'est moins : or, comme nous le verrons, à poids égal, l'huitre vaut le lait comme aliment et sa digestibilité est des plus grandes, venant immédiatement après celle de l'œuf frais et du lait cru.

Pour étudier la composition de l'huitre, il faut distinguer entre le corps même de l'huitre, le *poisson*, comme disent les ostréiculteurs et le liquide intervalvaire.

L'eau enfermée dans la coquille de l'huitre fraîche est un liquide organique vivant, un véritable sérum marin animalisé dans lequel on trouve la plupart des principes contenus dans l'eau de mer et surtout en quantité abondante le chlorure de sodium, dont l'organisme ne peut se passer, car il est un des constituants essentiels du milieu intérieur de tous les tissus.

Les vertus de cette eau de mer sont remarquables. C'est, a dit MERAT, une « eau minérale animale », sa composition est la même que celle du plasma sanguin.

BAYLAC a montré que cette composition est à peu près constante pour une espèce d'huitre donnée.

Voici la composition de l'eau intervalvaire des huîtres de Marennes :

Densité.....	1,024
Résidu total.....	35 gr. 35
Matières organiques.....	8 gr.
Urée.....	0 gr. 11
Chlore total.....	15 gr. 20
Chlore calculé en NaCl.....	25 gr. 33
Acide sulfurique.....	2 gr. 22
Acide phosphorique.....	0 gr. 25
Sodium.....	9 gr. 12
Magnésium.....	0 gr. 99

Eléments reconnus non dosés :

Iode.
Potasse (faible quantité).
Silice (traces), etc.

C'est donc, comme le fait remarquer LOUBATIÉ, une synthèse vivante et son action est manifestement liée à cette rare qualité.

La teneur du corps même de l'huître varie suivant les saisons et l'état du mollusque.

Voici les chiffres moyens :

Eau.....	80,5 à 85
Albuminoïdes.....	7 à 9,71
Graisses.....	2 à 2,64
Hydrates de carbone.....	4 à 6,44
Substances minérales.....	1,30 à 2

ce qui correspond à une valeur calorifique de 80 environ et de 19, 17 à 20 unités nutritives pour 100 grammes de chair.

Les *hydrates de carbone* sont représentés en grande partie par le glycogène, aliment de réserve accumulé dans le foie de l'huître grasse, qui peut en contenir l'hiver jusqu'à 8 p. 100.

L'hépatopancréas produit de puissants ferments de trois espèces qui agissent respectivement sur les matières protéiques, les graisses et le glycogène, ce qui les rend aisément assimilables.

Les *sels minéraux* sont des composés du sodium, du magnésium, du calcium, du phosphore, de l'iode, du brome, du zinc, du manganèse, du fer et du cuivre.

La teneur en zinc de l'huître en fait un aliment remarquable pour l'organisme humain. Cette teneur peut atteindre jusqu'à 6 grammes de zinc métal pour 1.000 grammes de matière sèche.

L'huître renferme aussi du manganèse, du cuivre et du fer.

Les fluctuations des valeurs en métaux seraient saisonnières d'après GALTISOFF et WEBER.

Les branchies accumulent plus de métal que tous les autres organes.

L'huître contient enfin les quatre *vitamines* fondamentales A, B, C, D, celles de croissance, d'utilisation nutritive, l'anti-scorbutique et celle de recalcification.

Des expériences de PORTIER et RANDOIN, il résulte que la très faible quantité de 1 gr. 5 de substance sèche d'huître suffit pour préserver un cobaye du scorbut. Les huîtres constituent donc une des sources les plus abondantes en facteur C.

BREESE JONES a montré en 1927 que l'huître renferme également en quantités notables les vitamines A (de croissance) et B (antinévritique).

La vitamine D, enfin, vitamine antirachitique ou de recalcification y est abondante du fait de l'alimentation de ce mollusque qui la trouve dans le plancton végétal qu'elle absorbe en abondance.

En résumé, présence des quatre vitamines principales en quantité notable, ce qui est d'autant plus intéressant que, consommées crues, les huîtres les apportent à notre organisme sans aucune altération.

Voyons maintenant la valeur nutritive de l'huître et sa digestibilité.

C'est, dit SIGALAS, un aliment de premier ordre et deux citations suffiront à synthétiser les conclusions des chercheurs :

« A poids égal, l'huître a la même valeur alimentaire que le lait » (E. D. CLARK et R. C. CLOUGH Rapport du Commissariat des Pêches des États-Unis).

« Il n'y a pas d'aliment plus complet, si ce n'est le lait, aliment complet par excellence » (De VARIGNY).

HORNELL nous apporte la même affirmation.

De nombreuses observations prouvent que, seule substance alimentaire ingérée, l'huître permet la nutrition complète; citons en particulier le prêtre de Bicêtre qui en absorbait quotidiennement douze douzaines pour toute nourriture, mais ceci est une anomalie et attire simplement notre attention sur les quantités considérables de mollusques qu'il est possible d'absorber sans fatigue. J'ai dit d'ailleurs que le record de BISMARCK (douze douzaines *avant le repas*) a souvent été battu en France. A. MARTIN cite le cas d'un vaudevilliste qui pariait d'en absorber quarante douzaines et celui d'une jeune femme qui en mangeait souvent jusqu'à vingt douzaines.

J'ai connu personnellement l'Administrateur de la Marine GAILLARD qui, se campant au milieu d'un parc, un pain sous le bras, le couteau à la main, absorbait des huîtres indéfiniment : « J'en mangerais, disait-il, autant que l'on voudra ! » Il est de fait qu'il a toujours lassé notre patience.

L'huître est un des aliments les plus faciles à digérer. Sa chair est, dit de VARIGNY, une sorte de viande atténuée, allégée; elle se digère pour ainsi dire elle-même par la mise en contact du glycogène et de la diastase hépatique contenue dans son foie. Le chlorure de sodium qu'elle apporte dans l'estomac stimule la sécrétion du suc gastrique. M. de BEAUMONT, calculant les temps de digestion la place au troisième rang, immédiatement après l'œuf frais cru et le lait non bouilli.

C'est un des rares mets animaux que l'on consomme à l'état vivant sans aucune préparation culinaire, apportant ainsi à l'organisme ses éléments intacts. Son assimilation est donc facile et se fait avec le minimum de perte.

Il nous reste à tenter, une fois de plus, de détruire le tenace préjugé des mois sans R. L'huître fraîche, même « laiteuse », c'est-à-dire en état de reproduction, n'est jamais toxique et on peut en consommer en toute saison avec la même tranquillité d'esprit.

Quant à sa sabubrité, qui est encore souvent mise en question par des auteurs mal avertis, parfois *trop avertis*, elle est assurée par le Service du Contrôle sanitaire dont l'organisation vous sera expliquée dans une autre communication. Il est bon de vérifier l'origine et la fraîcheur

des huîtres achetées comme on doit le faire pour tous les aliments; ici, c'est particulièrement facile grâce à l'étiquette sanitaire numérotée et datée que chaque colis doit porter obligatoirement en tout temps.

L'huître est donc un aliment complet, sain et fort agréable à déguster.

C'est d'ailleurs l'opinion générale. De la récente statistique que j'ai faite récemment pour le *Manuel des Pêches*, il résulte que les 30.000 concessions affectées sur le littoral français à l'ostréiculture, concessions qui couvrent 6.000 hectares, fournissent annuellement à la consommation près de 60.000 tonnes d'huîtres, soit plus d'un milliard d'huîtres.

J'observerai que c'est là une industrie éminemment française et que non seulement nous nous suffisons à nous-mêmes en la matière, mais que nous exportons à l'étranger nombre d'huîtres de choix et ceci n'est pas négligeable en un temps où notre balance commerciale est nettement déficitaire. Il faut donc développer encore cette industrie nationale qui, de près ou de loin, occupe près de 300.000 personnes et pour cela, faire consommer encore plus d'huîtres.

II.

L'huître, médicament précieux.

Les vertus curatives des huîtres sont connues depuis fort longtemps : ORIBASE, médecin de l'empereur JULIEN, les recommandait pour relâcher le ventre (Lib. 2, cap. 53); AÉTIUS était du même avis: HORACE, lui aussi, les signalait aux constipés : « . . . *Si dura morabitur alvus, Mytilus et viles pellent obstantia conchocæ* ». Elles demeurèrent inscrites à ce titre dans l'arsenal de la thérapeutique durant des siècles; dans son intéressant *Essai médical sur les huîtres*, thèse soutenue à la Faculté de Médecine de Paris en août 1818 le chirurgien Joseph PASQUIER raconte la guérison qu'obtint « notre bon roi Henri d'une fièvre quarte qui avait résisté à tous les efforts de ses médecins, en mangeant *force huîtres* et buvant *force hypocras*. Sans attribuer ce succès exclusivement à l'usage des huîtres et du vin, nous le concevons d'autant mieux dit-il, qu'à l'époque dont il s'agit, les fièvres intermittentes les plus simples devenaient rebelles par l'effet du traitement affaiblissement qu'on leur opposait, traitement qui consistait en de fréquentes saignées et en des purgations réitérées ». Paul d'ÉGINE (lib. IV, cap. XL) conseillait d'écraser les huîtres avec leur eau et de les appliquer sur les ulcères; ce traitement était encore appliqué, en particulier aux plaies de jambes par les marins il n'y a pas bien longtemps. Ambroise PARÉ (livre 22, page 874) recommande l'application des huîtres pilées avec leurs écailles sur les bubons pestilentiels : « *tels animaux ainsi appliqués sédent la douleur, et esteignent la grande ferveur et inflammation, et attirent à merveille le venin pestiféré* ».

Parmi les auteurs des XVII^e et XVIII^e siècles, citons SAVE qui dans sa thèse (1689) démontre les nombreuses qualités de l'huître; PITTON DE TOURNEFORT en 1704, puis HINGUAND (thèse, 1745) qui la déclarent : « l'amie de l'estomac », SENAC qui la vante comme fortifiant, SUE qui la conseille, dans « l'hypocondrie, l'éthisie, le cancer, le cardialgie, les maux de ventre, etc. ». PERCY raconte avoir vu nombre de soldats affaiblis par les saignées et les traitements se remettre en mangeant des huîtres. PASQUIER nous cite l'observation suivante : « M. ROUYER, pharmacien des armées, extrêmement affaibli par les fatigues de la campagne de Russie ne vint à bout de se rétablir

qu'en mangeant des huîtres, tout autre aliment lui étant devenu insupportable». BOERHAAVE dit avoir connu un homme qui, tombé dans le marasme, abandonné de tous les médecins, se rétablit en faisant usage d'huîtres et, redevenu gras et joufflu, mourut à 93 ans.

ETTMÜLLER, puis après lui, PH HECQUET, faisaient des huîtres le remède de la scrofule et de la faiblesse des os.

QUARIN les recommande après MERAT dans le traitement de la tuberculose et des affections de l'estomac et de l'intestin.

D'après le Dictionnaire des Sciences médicales (t. XXI), le « D^e BODIN ordonnait aux personnes dont les digestions étaient longues et pénibles, lorsqu'il existait de l'engorgement dans quelque point de l'estomac et surtout au pylore, de chercher de l'eau d'huîtres chez les marchandes de la rue Montorgueil et d'en prendre 5 à 6 cuillerées à bouche par jour. NERAT, PASQUIER et SAINTE-MARIE préfèrent dans tous les cas, cette eau aux eaux minérales de Vichy et de Barèges, dont on fait, dit PASQUIER, plutôt un abus qu'un usage rationnel. SAINTE-MARIE porte la dose à un demi-litre par vingt-quatre heures. PASQUIER recommande les huîtres pendant les premiers mois de la grossesse. Son père les employait, dit-il, avec succès pour des jeunes personnes chlorotiques que l'emploi infructueux des médicaments avait fait tomber dans le plus grand épuisement. Il les recommande également aux goutteux et dans la plupart des maladies des voies digestives. Par contre, il trouve erronée et peu rationnelle l'opinion de CROLLINS qui regardait l'écaille d'huître comme un excellent fébrifuge. Bien plus tard, BRAULT et PENEAU soutiennent la thèse de CROLLINS.

Quelques observations du même auteur nous montrent la guérison d'un ictère par les huîtres, celle de maladies écrouelleuses et rachitiques, enfin celle de la cachexie scorbutique où elles agissent à la fois comme médicament et comme aliment.

Le D^e Étienne SAINTE-MARIE en 1829 déclare que l'huître est le meilleur de tous les analeptiques et que les personnes épuisées par quelque cause que ce soit en doivent plus particulièrement rechercher l'usage. Lui-même, dit-il, épuisé par un violent chagrin fut guéri par l'absorption journalière, comme unique nourriture, de 5 à 6 douzaines d'huîtres, accompagnées de quelques petits verres d'un vieux Bordeaux. La plupart des médecins conseillent les huîtres dans le régime et le traitement des phtisiques.

L'écaille d'huître entrait dans la composition du « Remède de Mme STEPHENS contre la pierre » remède administré sous forme de pilules.

Dans bien d'autres cas encore, les huîtres ont été employées, citons encore parmi les plus intéressants leur emploi fréquent contre le catarrhe pulmonaire et contre le coryza avec le chou et surtout le chou rouge, encore employé, paraît-il, en Italie.

Je rappellerai enfin que de nombreux médecins ont attesté leur vertu aphrodisiaque « non constante, dit SAINTE-MARIE, mais remarquable chez quelques individus », « remarquable », d'après le Professeur Alphonse LEROY, qui disait que la population serait beaucoup plus nombreuse si les époux faisaient un usage plus fréquent des huîtres à leurs repas.

De nos jours, ainsi que le remarque POUGET, c'est surtout à l'École bordelaise que revient le mérite d'avoir montré quel parti la thérapeutique moderne pouvait tirer de l'huître; citons les travaux de FONSAGRIVES, LALESQUE, Jacques CARLES, BARRÈRE, LLAGUET, SIGALAS, LOUBATIÉ, BEZIAN, POUGET.

De nombreux chercheurs américains ont également étudié les propriétés des huîtres et parmi

EUX PEASE, DOROTHY, WHIPPLE, OPAL WOLF, HART, STEENBOCK, LEVING, REMINGTON, BARTOW CULP et ANDERSON, dont nous verrons les conclusions et le D^r RAULINYE, de Chicago, qui recommande aux obèses de manger des huîtres pour se faire maigrir. Reconnaissons, en tout cas, que le remède n'est pas désagréable.

Voici les différentes applications thérapeutiques dont l'huître est susceptible de faire l'objet :

- 1° Chez les enfants et les vieillards;
- 2° Dans les états de dénutrition;
- 3° Dans les anémies;
- 4° Dans les maladies de carence;
- 5° Dans les affections du tube digestif;
- 6° Dans l'insuffisance hépatique;
- 7° Chez les tuberculeux.

1° La consommation de l'huître doit être recommandée comme aliment de régime aux enfants, aux adolescents et aux vieillards, c'est-à-dire à tous ceux dont l'organisme a besoin d'un apport notable de sels minéraux, soit pour faciliter l'ossification, soit pour compenser le déficit de l'assimilation dont les effets commencent à se faire sentir vers la soixantaine.

L'huître apporte en plus aux jeunes gens les vitamines de croissance et antirachitique.

2° Son usage est indiqué dans les cas de dénutrition :

Chez les convalescents, lorsque l'organisme vainqueur du germe pathogène, mais affaibli par sa victoire même, a épuisé ses réserves, c'est, avec le lait et les œufs, l'aliment idéal agréable au goût, riche en principe nutritifs, facile à digérer et à assimiler;

chez les asthéniques, les affaiblis, lorsque l'organisme a besoin d'un aliment réparateur et fortifiant;

chez les mélancoliques, les hypocondriaques, dont il régularise les fonctions digestives et ranime l'appétit.

J'ai cité tout à l'heure les remarques de PERCY, de PASQUIER et l'observation personnelle de SAINTE-MARIE; ce dernier écrivait avec juste raison : « les huîtres sont presque le seul aliment qui convienne lorsque rien ne passe encore ».

PASQUIER connaissait, dit-il, un homme de 70 ans qui « voulait encore faire le jeune homme » et s'était complètement épuisé. Par l'usage des huîtres, après plusieurs mois, sa santé fut entièrement rétablie.

Par l'équilibre des éléments qui entrent dans sa composition, dit POUGET, par les substances minérales qu'elle contient, par sa richesse en glycogène, l'huître est l'aliment de choix qui réparera les forces.

N'est-il par merveilleux de pouvoir servir, sous la même forme, le médicament au convalescent, le mets de choix à l'invité en parfaite santé? Ainsi que le disait HINGANT : « *Quo cumque modo sumantur testacea, stomachum amice reficiunt, album leniter molliunt, convalescentibus non minus quam sanis convenientissimus cibus* ».

3° Dans la cure des anémiés, l'huître vient à la première place.

Avec les auteurs français, anciens et modernes, les Américains le prouvent :

M. H. D. PEASE, à Long Island, montre que l'huître contient deux cents fois plus d'iode que le lait, les œufs et le beefsteak, que les protéines de l'huître contiennent tous les amino acides essentiels et qu'elle pourrait remplacer la viande dans l'alimentation humaine, que le glycogène lui assure 4 p. 100 d'hydrates de carbone, que sa richesse est remarquable en vitamines A, B et D. Après les recherches de HART et STEENBOCK, DOROTHY, D. WHIPPLE et Opal WOLF étudient sur les souris la régénération de l'hémoglobine et PEASE espère ouvrir la voie à une thérapeutique dont le principe sera le même que celui utilisé dans le traitement des anémies par le foie.

D'autre part, se basant sur les travaux de BERTRAND et WANG TAI SI, BINET et STRUMZA renouvellent ces expériences sur le chien et COULSON sur le rat; ils aboutissent à la conclusion que « l'huître est un aliment actif qui agit sûrement sur la rénovation sanguine ».

H. LEVINE, ROE REMINGTON, F. BARTOW CULP et C. B. ANDERSON puis WHIPPLE et WOLF à leur tour, confirment ces conclusions.

Le *Siècle Médical* du 21 mai 1931, rendant compte de ces travaux, arrive à cette conclusion : « L'action des huîtres dans le traitement de l'anémie serait supérieure à celle du foie ».

4° Les maladies de carence azotée et saline trouvent dans l'huître un antidote éprouvé.

On lit dans l'Histoire des Voyages, nous dit SAINTE-MARIE (1828), que l'équipage d'un vaisseau jeté par la tempête sur une côte déserte, en proie au scorbut et abattu par la faim, se rassasia d'huîtres, guérit de sa maladie et vit ses forces renaître.

La « maladie des conserves », le rachitisme ont été traités avec succès par ce remède naturel.

5° Dans les affections du tube digestif, l'efficacité de l'ingestion de l'huître est universellement reconnue. Après les travaux de BARRÈRE, puis ceux de CARLES et de LLAGUET, l'huître fut préconisée pour fournir à l'organisme l'eau de mer souvent mal acceptée à l'état naturel : une douzaine d'huîtres, prise en deux fois, donne les 120 grammes d'eau de mer jugés utiles. L'injection est souvent mal tolérée, l'ingestion désagréable; la dégustation de douze huîtres est un régal plutôt que l'administration d'un médicament. LOUBATIÉ trouve le moyen de faire absorber à l'huître, après un passage dans des bassins spéciaux, un milligramme et demi d'iode organisé, ce qui augmente dans des proportions considérables la valeur de cet aliment-médicament, déjà hors de pair.

Quelques chiffres (je m'en excuse) pour montrer la valeur de cette adjonction :

BOURGET dit qu'un kilogramme de chair d'huîtres (700 mollusques environ) contient 1 milligr. 37 d'iode; LOUBATIÉ plaçant les huîtres dans des bassins à eau suriodée, garnis d'algues fait assimiler par une de ces huîtres (soit pour la chair et l'eau un total de 18 gr. environ) 1 milligr. 5 d'iode organisé. Une huître ainsi traitée contient et peut faire assimiler plus facilement sans accidents, autant d'iode que 700 huîtres à l'état naturel. Il y a là un médicament précieux.

6° Dans l'insuffisance hépatique, l'opothérapie est remplacée ou pour mieux dire, perfectionnée par l'emploi des huîtres.

WERNER FREUNDENBERG a mis en valeur l'importance de l'accumulation constatée du glycogène

à la fin de l'été, dans le but, dit-il, de subvenir aux besoins de l'organisme pour l'élaboration des produits sexuels.

Le foie de l'huître peut atteindre pendant cette période un dixième du poids total de l'animal. Il est absorbé vivant en quelque sorte, ce qui augmente de beaucoup son action.

7° Chez les tuberculeux, l'huître a toujours été prescrite. HERAT et QUARIN la prênaient déjà. SAINTE-MARIE affirmait qu'aucun autre remède n'était susceptible de la remplacer.

Plus tard, QUINTON, SIMON, BONNAL, LALESQUE, MATHIEU traitent leurs malades par des injections de sérum marin. CARLES et VEDY préconisent l'ingestion d'eau de mer, puis, celle-ci étant mal acceptée, CARLES et LLAGUET prescrivent comme dans le cas précédent l'absorption d'huîtres à l'état naturel. Les résultats sont merveilleux. L'ambiance est déjà par elle-même un réconfort.

Je me souviens que, blessé gravement pendant la guerre, mon frère, envoyé en semi-convalescence à Arcachon me disait : « Nous partions sur le Bassin en bateau, on s'arrêtait sur les parcs le marin ouvrait des huîtres, les faisait sauter avec le pouce. On les gobait aussi vite qu'il les ouvrait. Après, au retour, on mangeait de bon appétit ».

Donc, résultat double, suralimentation, ingestion de sels minéraux et organiques, de vitamines A et D, précieuses en l'espèce et... cure d'air jointe à la cure marine.

De cette rapide étude, dont j'ai élagué tous les documents qui donneraient à ma thèse les états nécessaires et affirmeraient sa valeur, je ne tirerai qu'une conclusion :

L'huître est en même temps qu'un mets savoureux, un aliment excellent, de grande valeur nutritive. Elle peut aussi devenir, entre les mains du thérapeute averti, un médicament précieux.