



COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?



En 2021, 18 millions de personnes de 60 ans ou plus vivant en France.

La part de la population âgée de plus de 60 ans est en augmentation depuis plus de 40 ans, avec une accélération à partir de 2006. Elle atteint 28,5% en 2026 contre 20,8% en 2006.

👉 Cette évolution s'explique par la faible augmentation de la population, combinée au vieillissement des personnes issues du baby-boom.

Les projections de l'INSEE prévoient une augmentation significative :

- 28% en 2025 à 35% en 2070 pour la population de plus de 60 ans
- 11% en 2025 à 18% en 2070 pour celle de plus de 75 ans.

Ces données montrent que le vieillissement de la population est déjà un enjeu de plus en plus important et il va se renforcer dans les années à venir.

Pourquoi en vieillissant notre corps perd en immunité ?

La perte d'efficacité du système immunitaire avec l'âge, s'appelle l'immunosénescence.

Immunosénescence :

Ensemble des **changements du système immunitaire liés à l'avancée en âge.**

L'immunosénescence explique la plus grande **susceptibilité aux infections, la réduction des réponses vaccinales ainsi que la plus grande fréquence des néoplasies de l'adulte âgé.**

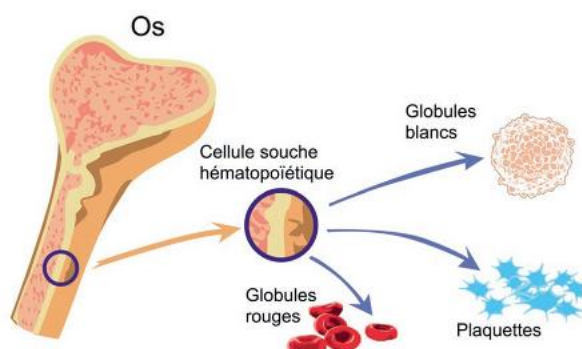
Elle **intervient** à la fois sur **l'immunité innée** (réduction du nombre/fonction des monocytes, cellules NK et cellules dendritiques) et sur **l'immunité acquise** (altération de la production d'anticorps par interaction entre cellules B et T).

La "fabrique" des cellules immunitaires qui proviennent de la moelle osseuse (cellules souches), se dérègle avec l'âge :

- production déséquilibrée
 - plus de cellules inflammatoires, moins de cellules efficaces
- ➡ Cela modifie profondément la qualité de la réponse immunitaire.

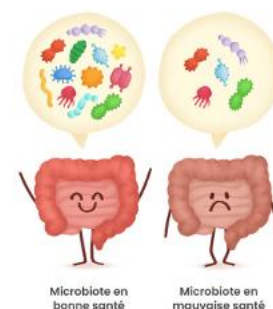
Le rôle du "vécu immunitaire" (exposition aux infections), au fil de la vie :

- accumulation d'expositions à virus/bactéries
 - expansion de cellules mémoire spécifiques
- ➡ Cela réduit l'espace disponible pour de nouvelles réponses (saturation du système).



Les recherches récentes montrent que le microbiote diminue :

- diversité bactérienne intestinale ↓
 - inflammation ↑
 - communication intestin-immunité altérée
- ➡ Impact direct sur la régulation immunitaire.



Des facteurs externes peuvent aggraver le phénomène

Les études insistent sur le fait que le déclin n'est pas seulement "programmé" :

- dénutrition
- sédentarité
- maladies chroniques
- stress oxydatif

➡ Ces facteurs accélèrent l'immunosénescence.

L'idée clé à garder en tête :

Chez les seniors, on ne "booste" pas l'immunité comme un bouton on/off – on limite le déclin (immunosénescence) et on optimise le fonctionnement global !

Le régime méditerranéen est mis en avant pour booster le système immunitaire !

Aliments à privilégier

🥬 Fruits et légumes (quotidiennement, variés)

- Riches en antioxydants et polyphénols
- Réduction de l'inflammation cérébrale
- Sources de fibres : microbiote

Effets : ↓ stress oxydatif, ↑ microbiote intestinal

🥛 Produits laitiers (yaourt, fromage, kéfir...)

Plusieurs fois par semaine : probiotiques

🐟 Poissons gras (2-3×/semaine)

Saumon, truite, sardines, maquereau, anchois

→ riches en oméga-3 (EPA & DHA)

Fortement associés à :

- Réduction des symptômes dépressifs
- Amélioration de la plasticité cérébrale
- Effets protecteurs maladies cardiovasculaires

🐟 Poisson et fruits de mer

Idéalement ≥ 2 fois par semaine

🥚 Œufs, volaille

Consommés de manière modérée dans la semaine

COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?

Noix, graines et légumineuses

- Magnésium
- Zinc
- Fibres

Soutiennent :

- le système nerveux
- la régulation du stress
- le microbiote intestinal (axe intestin-cerveau)

Céréales complètes

Avoine, riz complet, quinoa, pain complet...

- Apport stable en glucose → essentiel pour le cerveau et la glycémie
- Riches en vitamines B (B6, B9, B12)

Huile d'olive extra vierge / huiles de noix, colza, lin, cameline (également)

- Huile d'olive : graisse principale recommandée
- Effets anti-inflammatoires et neuroprotecteurs
- Effets protecteurs maladies cardiovasculaires

Aliments à limiter

 Viandes rouges – charcuteries – aliments ultra-transformés

Faible fréquence, petites portions occasionnelles

 Aliments ultra-transformés

Associés à :

- inflammation chronique
-  Sucres raffinés
- pics glycémiques / fatigue mentale

 Graisses saturées excessives

Impact négatif sur la neuroplasticité et le système cardiovasculaire

 Alcool

- perturbe le sommeil / augmente anxiété et dépression à moyen terme



COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?



Les études récentes insistent sur certains micronutriments souvent déficitaires chez les personnes âgées et directement liés à l'immunité :

● Vitamine D

C'est une vitamine liposoluble indispensable :

- à l'absorption du calcium alimentaire
- participe au maintien de l'homéostasie du calcium et du phosphore
- la minéralisation des tissus (os, cartilage et dents) pendant et après la croissance.

Besoins

- Hommes de 18 ans et plus : 15 µg/j
- Femmes de 18 ans et plus : 15 µg/j

Aliments – Vitamine D	Teneur pour 100g
Huile de foie de morue	250 µg
Foie de morue, appertisé, égoutté	54,3 µg
Hareng fumé, au naturel	22 µg
Saumon, appertisé, égoutté	18 µg
Sardine, grillée/poêlée	12,3 µg
Maquereau, filet grillé, appertisé, en sauce, égoutté	9,4 µg
Saumon, cuit à la vapeur	8,7 µg



COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?



● Zinc

- essentiel à la fonction des lymphocytes
- déficit → réponse immunitaire affaiblie

Besoins

- Hommes de 18 ans et plus : entre 9 et 14 mg/j
- Femmes de 18 ans et plus : entre 7,5 et 11 mg/j

La dose quotidienne maximale à ne pas dépasser est de 40 mg pour un adulte.

Aliments - Zinc	Teneur pour 100g
Huître, sans précision, crue	22,5 mg
Germe de blé	14 mg
Boeuf, jarret bouilli/cuit à l'eau	11 mg
Veau, jarret braisé ou bouilli	8,8 mg
Mont d'or ou vacherin du Haut-Doubs (produit en France) ou vacherin-Mont d'Or (produit en Suisse)	8 mg
Langouste, bouillie/cuite à l'eau	7,3 mg
Fruits de mer (aliment moyen)	7 mg
Foie, porc, cuit	7 mg



COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?



● Vitamines C, E, A (antioxydants)

- limitent les dommages oxydatifs liés à l'âge
- soutiennent les barrières immunitaires

Vitamine A

Besoins

- Hommes de 18 ans et plus : 750 µg/j
- Femmes de 18 ans et plus : 650 µg/j

Aliments – Vitamine A	Teneur pour 100g
Foie, dinde, cuit	10800 µg
Foie, génisse, cuit	7740 µg
Foie, poulet, cuit	3980 µg
Anguille, rôtie/cuite au four	1140 µg
Carotte, crue	1100 µg
Abat, cuit (aliment moyen)	990 µg
Beurre à 80% MG minimum, doux	927 µg
Poivron rouge, sauté/poêlé	593 µg
Potiron, cuit	502 µg



COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?



Vitamine E

Besoins

- Hommes de 18 ans et plus : 10 mg/j
- Femmes de 18 ans et plus : 9 mg/j

La vitamine E, comme les vitamines A, D et K, est une vitamine liposoluble qui se dissout dans les lipides et s'absorbe mieux quand elle est ingérée avec des matières grasses.

Aliments - Vitamine E	Teneur pour 100g
Huiles (teneur variable en fonction de l'huile)	
Huile germe de blé	120 à 150 mg
Huile de colza	18 à 28 mg
Huile d'olive	10 à 15 mg
Amandes, noisettes	15 à 25 mg
Espadon, rôti/cuit au four	7,2 mg
Tomate, concentré, appertisé	5,7 mg
Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cuit	5 mg
Foie de morue, appertisé, égoutté	5 mg



COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?



Vitamine C

Besoins

•Hommes de 18 ans et plus : 110 mg/j

Femmes de 18 ans et plus : 110 mg/

Aliments – Vitamine C	Teneur pour 100g
Cerise acérola, chair et peau, sans noyau, crue	1680 mg
Goyave, chair sans peau, crue	228 mg
Cassis, cru	181 mg
Poivron rouge, sauté/poêlé	144 mg
Citron, zeste, cru	129 mg
Poivron, vert, jaune ou rouge, cru	121 mg
Poivron, vert, jaune ou rouge, cuit (aliment moyen)	82 mg
Kiwi, chair sans peau, avec pépins, cru	82 mg
Fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)	77,5 mg
Orange, chair sans peau, sans pépins, crue	47,5 mg

Pour toutes les vitamines et minéraux,
pas de supplémentation sans
l'avis d'un médecin !

COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?

On n'oublie pas aussi pour renforcer son système immunitaire :

● Protéines

- cruciales pour produire anticorps et cellules immunitaires
- la dénutrition protéique est très fréquente chez les seniors
- 👉 Objectifs protéiques ≥ 1 à 1,2 g/kg/j (selon état de santé)

🦠 Le rôle central du microbiote

Les travaux récents montrent que :

- 👉 Une grande partie de l'immunité dépend du microbiote intestinal, qui se dégrade avec l'âge

Aliments utiles :

- fibres (légumes, fruits, légumineuses)
- aliments fermentés (yaourt, kéfir, choucroute)

Point sur la vaccination (pour information)

Pour pallier ces déficiences immunitaires, plusieurs stratégies vaccinales peuvent être proposées, dont certaines sont déjà mises en œuvre dans le calendrier vaccinal.

Vaccination : êtes-vous à jour ?

2025

calendrier simplifié
des vaccinations
65 ans et plus

	Personnes de 65 ans et plus				
	65 ans	75 ans	80 ans	85 ans	95 ans et +
DTP-Coqueluche	1 dose	1 dose		1 dose	1 dose
Pneumocoque	1 dose				
Grippe	1 dose par an				
Covid-19	1 dose par an		2 doses par an		
Zona	2 doses (à 2 mois d'intervalle)				
VRS	1 dose pour certaines maladies chroniques	1 dose			