

Les fibres

Les fibres sont les aliments présents dans les aliments végétaux (légumes et fruits) dont les effets protecteurs contre la survenue de cancer ont été largement démontrés.

Or les différentes enquêtes sur l'alimentation des Français indiquent une consommation assez faible de ce type d'aliment. D'où les campagnes de promotion destinées à la promotion de la consommation de 5 fruits et légumes par jour.

Le point important plus qu'un seuil précis qu'il faudrait atteindre est surtout de consommer plus d'aliments riches en fibres (fruits et légumes) afin de permettre aux individus de bénéficier des facteurs protecteurs associés à ces fibres.

Dans l'Union Européenne, plus d'un tiers de la population âgée de plus de 15 ans n'en consomme pas quotidiennement.

