

Définition des fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont :

- ✓ Des polymères glucidiques ($DP \geq 3$) d'origine végétale, associés ou non dans la plante, à de la lignine ou à d'autres constituants non glucidiques (polyphénols, cires, saponines, cutine, phytates, phytostérols...).

OU

- ✓ Des polymères glucidiques transformés (physiquement, enzymatiquement ou chimiquement) ou synthétiques ($DP \geq 3$) consignés dans la liste jointe dont le contenu pourra évoluer en fonction des évaluations de l'Afssa.

EN OUTRE, les fibres alimentaires ne sont ni digérées, ni absorbées dans l'intestin grêle. Elles présentent l'une au moins des propriétés suivantes :

- Augmentation de la production des selles
- Stimulation de la fermentation colique
- Diminution de la cholestérolémie à jeun
- Diminution de la glycémie et/ou de l'insulinémie post-prandiale(s)

Aliments riches en fibres

Céréales et produits à base de céréales complètes, olives, fruits secs (pruneau, figue...), chocolat noir, pois cassés...

Document tiré d'un rapport de l'Afssa de 2002