



Les secrets de la feuille de coca

Dernière mise à jour le 27/06/2024

EN BREF :

La feuille de coca n'est pas une drogue mais une plante sacrée pour les anciens Péruviens. Ils l'utilisaient et l'utilisent encore aujourd'hui notamment pour résister à la fatigue et à la faim. De nos jours, les touristes l'apprécient pour lutter contre le mal d'altitude. Attention toutefois à ne pas en ramener chez vous. Vous risquez au mieux de vous faire tirer les oreilles par le douanier, au pire une belle amende.

Consommer des feuilles de coca est une tradition très commune au Pérou, comme chez certains de ses pays voisins. Pour éviter tout amalgame sur ce produit très controversé, voici une petite explication.

Qu'est-ce que la feuille de coca ?

La feuille de coca vient du **cocaïer ou arbre à coca** originaire d'Amérique du Sud qui peut atteindre plus de 5 mètres de haut. Elle fait **partie intégrante de la civilisation andine** et est utilisée et consommée presque partout dans les Andes. Des légendes incas racontent même que le dieu du Soleil a créé la feuille de coca pour étancher la soif et apaiser la fatigue des hommes. En effet, la feuille de coca est utilisée par les paysans andins pour atténuer la difficulté de leurs travaux quotidiens en haute altitude.

A noter : On a tendance à confondre la feuille de coca et la cocaïne, qui sont très différentes l'une de l'autre : en effet, la feuille de coca est une plante naturelle, qui contient entre 0,5 et 1 % de cocaïne, mais elle n'est pourtant pas une drogue. Elle contient au contraire **plus de vertus nutritives que certains fruits et légumes que nous consommons**. A l'inverse, la cocaïne en tant que drogue est, elle, obtenue à partir de feuilles de coca auxquelles on ajoute de nombreux produits chimiques pour créer une substance addictive.

Quels sont les bienfaits de la feuille de coca ?

La feuille de coca est l'une des plantes les plus nutritives au monde et est très **riche en fibres**. Dans une consommation traditionnelle, elle est utilisée pour ses **facultés médicinales**. Elle a des vertus **énergisantes, coupe-faim, contre les douleurs de dents et contre la fatigue**. Elle renforce aussi la flore intestinale et **augmente la résistance physique**.



Enfin, dans les Andes, la feuille de coca s'est érigée comme **LE remède contre l'altitude** depuis l'époque précolombienne, et on en trouve généralement beaucoup aux alentours d'[Arequipa](#) et de [Cuzco](#), où il est recommandé d'en mâcher pour combattre le fameux « [soroche](#) » ([mal d'altitude](#)).

A noter : En dépit de ses bienfaits, la feuille de coca est un **produit considéré addictif par l'OMS** et sa culture est illégale depuis 1961 partout dans le monde. Il y a cependant une **exception pour le Pérou et la Bolivie** pour quelques cultures très réglementées et contrôlées pour l'usage traditionnel. Malgré ces restrictions, il existe cependant de nombreuses cultures illégales en Amérique latine qui représentent plus de 50 % du marché de production mondiale de la cocaïne.

Comment consommer la feuille de coca ?

Au Pérou, la feuille de coca est dérivée sous maintes produits (crème, farine, shampoo, etc.), mais on la consomme sous 4 formes principales :

- Directement en **mastiquant la feuille de coca** ou aussi comme une pâte qui se garde en bouche comme une chique. Peut s'acheter dans les magasins de souvenirs ou dans des boutiques spécialisées en randonnée.
- Sous forme de **tisane** en laissant infuser les feuilles ou avec le célèbre maté de coca qui est une boisson aromatique composée de feuilles de coca. Une petite astuce si le goût ne vous a pas conquis : pensez à rajouter un peu de muña, notamment sur les rives du [lac Titicaca](#). En général, ça passe bien ;-). Peut s'acheter en supermarché ou en boutique de souvenir.
- En **bonbon sucré** et à suçoter. Peut s'acheter dans toutes les boutiques de souvenirs.
- En **gélule à avaler**, c'est le plus efficace pour le mal d'altitude. Il n'y a généralement pas que de la feuille de coca, on trouve aussi majoritairement du guarana, du gingembre et de la muña. Peut s'acheter en pharmacie.



Impossible de terminer ce paragraphe sans aborder le célèbre soda de la marque **Coca-Cola** dont la recette originelle était à base de feuilles de coca et de noix de kola. Impossible de vous parler formellement de la recette, mais cette firme US-américaine est connue mondialement pour avoir séduit des millions de consommateurs avec sa boisson rafraîchissante au goût sucré en bouteille ou canette.

Au Pérou, par contre, le Coca-Cola n'a pas encore détrôné le réputé [Inca Kola](#) ;-).

Pour conclure, attention aux plus audacieux (voire téméraires) qui essaieraient d'en ramener en France : **l'importation y est interdite, donc saisie du produit et amende...** Il vaut mieux passer plus de temps au Pérou pour en profiter pleinement :-).

S'il vous reste des questions sur la feuille de coca (ou autres) pour votre voyage au Pérou, le bon endroit pour les poser c'est le [Forum ToutPérou](#) . Serge vous y répondra en priorité. L'inscription est gratuite et prend quelques secondes