Caffeine Quit Streak Tracker à l'essai — un compteur iOS gratuit pour un arrêt net de la caféine

Un compteur de série sans caféine gratuit et réservé à iOS, avec phases de sevrage et total d'économies, confronté à trois alternatives réelles.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: October 24, 2026 · Productivité · Note: ★★★★★ 5/5
Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker est une application gratuite réservée à iOS qui compte votre série sans caféine, nomme la phase de sevrage où vous êtes et totalise l'argent que vous ne dépensez plus. L'agence américaine des médicaments, la FDA, fixe le plafond quotidien de caféine pour l'adulte en bonne santé à 400 milligrammes, soit environ deux à trois tasses de café de 350 ml, et cette application s'adresse à ceux qui ont choisi zéro.

Divulgation : AppStoryo est édité par le studio qui développe Caffeine Quit Streak Tracker. La comparaison ci-dessous repose sur des critères publiquement vérifiables et nomme de véritables alternatives.

Arrêter la caféine consiste surtout à attendre, et l'attente passe mieux quand on voit combien de temps la mauvaise partie va encore durer. Toute la promesse de cette application tient là. La version 1.0 est arrivée le 30 juin 2026, pèse 23,4 Mo et tourne à partir d'iOS 13.0.

Que fait réellement Caffeine Quit Streak Tracker ?

Quatre choses à la fois, et la fiche de l'App Store les résume en une phrase :

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your

> current withdrawal phase, and your next milestone.

La série est le cœur du dispositif : vous fixez une date d'arrêt et le compteur accumule jours, heures et minutes à partir de cet instant. La fiche nomme les paliers célébrés : un jour, trois jours, une semaine et un mois. Le total d'économies découle d'une dépense quotidienne que vous saisissez vous-même. La phase de sevrage est une étiquette et non une mesure ; elle va du premier effondrement à la récupération complète en passant par une période de stabilisation. Vous pouvez aussi consigner les boissons caféinées que vous consommiez, et c'est précisément ce qui transforme le total d'économies en autre chose qu'une estimation ronde. Tout tient sur un seul écran, ce qui est le bon choix pour une application que l'on ouvre un matin difficile. Caffeine Quit Streak Tracker est gratuit sur l'App Store.

Quelle quantité de caféine abandonnez-vous vraiment ?

Plus que la plupart ne l'estiment, et l'écart compte parce que la sévérité du sevrage suit la dose que l'on arrête. La Nutrition Source de Harvard situe une tasse de café filtre de 240 ml autour de 95 mg, le café instantané vers 60 mg, un espresso de 45 ml vers 65 mg et une tasse de thé noir vers 47 mg. Une boisson énergisante standard de 475 ml approche 170 mg, et un shot énergisant de 60 ml atteint à lui seul environ 200 mg. Le chiffre de la FDA, 400 mg par jour comme quantité qui n'est généralement pas associée à des effets négatifs, correspond donc à quatre cafés filtre ou deux shots énergisants. Les boissons énergisantes varient beaucoup : la FDA donne 54 à 328 mg pour 475 ml. Les portions européennes sont plus fortes, le NHS britannique indiquant 100 mg pour une tasse de café instantané et 75 mg pour une tasse de thé. La consommation moyenne américaine est de 135 mg par jour, environ une tasse et demie, si bien que trois cafés au lait quotidiens représentent déjà le triple de cette moyenne.

Que se passe-t-il la première semaine sans caféine ?

La partie désagréable est réelle, brève et bien documentée, et c'est exactement pour cela qu'une étiquette de phase vaut quelque chose. MedlinePlus énumère comme symptômes de sevrage maux de tête, somnolence, irritabilité, nausées et difficultés de concentration et précise qu'ils disparaissent généralement après quelques jours. Harvard décrit le même ensemble, y ajoute l'agitation et l'humeur dépressive, et en donne la forme sans détour : les symptômes sont les plus forts dans les premiers jours après l'arrêt et tendent à s'atténuer après une semaine environ. La caféine elle-même s'élimine plus vite et reste dans le sang de 1,5 à 9,5 heures selon la personne, ce qui explique que le deuxième jour soit en général pire que le premier. La FDA dit nettement que le sevrage de la caféine n'est pas considéré comme dangereux mais peut être désagréable, et recommande de réduire progressivement plutôt que de tout arrêter d'un coup. Cette recommandation cohabite mal avec un compteur de série, et l'application ne prétend pas le contraire. Téléchargez Caffeine Quit Streak Tracker si vous avez déjà choisi l'arrêt net.

Que mesure vraiment le compteur d'économies ?

Votre propre estimation, multipliée par le temps écoulé. La fiche indique que vous saisissez votre dépense quotidienne et regardez les économies grandir en temps réel, et c'est

exactement ce calcul : un café à 5 euros par jour devient 1 825 euros sur un an, et 150 euros au trentième jour. Le chiffre motive, et il est aussi honnête que la valeur que vous tapez. Quelqu'un au niveau de la moyenne américaine de 135 mg par jour boit environ une tasse et demie de café, ce qui coûte des centimes à la maison plutôt que des prix de comptoir, de sorte qu'un montant quotidien gonflé produit un total annuel gonflé. Consigner les boissons que vous achetiez réellement est la solution, et c'est l'étape que la plupart sautent.

Quand un compteur de série n'est-il pas le bon outil ?

Quand votre plan est de réduire et non d'arrêter. La FDA conseille une baisse progressive, et un compteur qui mesure le temps continu sans caféine n'a rien à dire d'une semaine à doses divisées par deux. Il a aussi la mauvaise forme si un seul écart vous ferait abandonner la tentative, car une série repart de zéro alors qu'une réduction graduelle ne le fait pas. Trois autres limites viennent des métadonnées de la boutique et non du goût : l'application n'existe qu'en anglais, elle n'est donc d'aucun secours pour un lecteur dans les seize autres langues de ce site ; il n'y a pas de version Android, donc un foyer aux téléphones mixtes ne peut pas partager la méthode ; et elle reste en version 1.0 depuis le 30 juin 2026, sans historique de mises à jour ni avis à lire. C'est tout l'écart entre une première sortie et une application qui a des années de correctifs derrière elle.

Quelle application anti-caféine devriez-vous vraiment utiliser ?

Choisissez Quit Caffeine: Stop Coffee si vous voulez le même usage unique avec un historique de mises à jour plus long

- Appgineering GbR, gratuite, version 1.3.3 publiée le 9 septembre 2026 pour une sortie en février 2026.
- Quatre versions en sept mois constituent un rythme d'entretien ; une 1.0 n'est qu'une promesse.
- Elle coûte 59,3 Mo et iOS 15.1, et ne porte que deux avis : son expérience est dans l'historique des versions, pas dans les retours d'utilisateurs.

Choisissez Quitzilla: Quit Tracker si vous arrêtez autre chose que la caféine, ou si vous ne lisez pas l'anglais

- Andrii Hula, gratuite, version 2.1 du 24 septembre 2026, avec 1 524 avis pour une moyenne de 4,78.
- 29 langues contre une, et elle compte n'importe quelle habitude que vous nommez, pas seulement la caféine.
- Le piège est le seuil : elle exige iOS 26.0, donc un iPhone qui ne peut pas prendre le dernier iOS est totalement exclu.

Choisissez HiCoffee - Caffeine Tracker si vous voulez gérer la caféine

plutôt que l'arrêter

- Version 6.1 du 23 septembre 2026, 843 avis pour une moyenne de 4,82, quatre langues, 140,9 Mo.
- Six versions majeures et cinq ans de présence en font l'option la plus mûre de cette liste.
- Elle est construite pour consigner et minuter les apports, soit l'objectif inverse : utile si vous descendez à 200 mg, inutile pour mesurer des jours à zéro.

Choisissez Caffeine Quit Streak Tracker si vous voulez le compteur d'arrêt net le plus léger et le moins exigeant

- iOS 13.0 est l'exigence la plus basse des quatre, et 23,4 Mo le plus petit téléchargement.
- Étiquette de phase et total d'économies occupent le même écran : un regard répond aux deux questions.
- Gratuite, sans avis pour l'instant et seulement en anglais : téléchargez Caffeine Quit Streak Tracker sur l'App Store.

Caffeine Quit Streak Tracker : questions fréquentes

Caffeine Quit Streak Tracker fonctionne-t-il sur Android ?

Non. Six noms de paquet plausibles ont été vérifiés sur Google Play le 16 octobre 2026 et tous ont répondu 404 : l'application n'existe que sur l'App Store. Quitzilla et Days Since publient toutes deux des versions Android si vous en avez besoin.

Quels iPhone peuvent faire tourner Caffeine Quit Streak Tracker ?

Tous ceux sous iOS 13.0 ou plus récent, ce que l'App Store traduit par 130 modèles pris en charge. C'est le seuil le plus bas des quatre applications comparées ici, très loin de l'iOS 26.0 que Quitzilla exige désormais de chaque iPhone.

Arrêter la caféine d'un coup est-il sans danger ?

La FDA dit que le sevrage de la caféine n'est pas considéré comme dangereux mais peut être désagréable, et recommande plutôt de réduire progressivement. C'est une information générale et non un conseil : interrogez un médecin si vous prenez un traitement.

Combien de temps dure le sevrage de la caféine ?

Harvard rapporte que les symptômes sont les plus forts dans les premiers jours suivant l'arrêt et s'atténuent après une semaine environ. MedlinePlus est plus bref : maux de tête et somnolence disparaissent généralement après quelques jours.

Combien de caféine contient une tasse de café ?

Environ 95 mg dans une tasse de café filtre de 240 ml selon Harvard, à peu près 60 mg s'il est instantané et environ 4 mg s'il est décaféiné. Le NHS retient 100 mg pour un café instantané et note que les portions de comptoir peuvent dépasser ce chiffre.

Que vous dit réellement l'affichage de la phase de sevrage ?

C'est une étiquette, pas une mesure. La fiche la décrit comme le stade où vous vous trouvez, du premier effondrement à la récupération complète en passant par la stabilisation. Elle projette des attentes publiées sur votre série, sans rien relever de vous.

Le décaféiné casse-t-il une série sans caféine ?

C'est votre règle à fixer, et le calcul plaide pour l'indulgence : Harvard situe le café décaféiné autour de 4 mg la tasse, soit environ un vingt-quatrième d'un café filtre. Plusieurs tasses restent sous une tasse de thé noir à 47 mg.

Que mesure le compteur d'économies ?

La dépense quotidienne que vous saisissez, multipliée par la durée de votre série : une habitude à 5 euros affiche donc 150 euros au trentième jour. Consignez les boissons réellement achetées avant de croire le total. Caffeine Quit Streak Tracker est gratuit.

Un compteur de 23,4 Mo n'arrêtera pas la caféine pour vous, mais au deuxième jour une phase nommée et un décompte qui monte valent plus qu'il n'y paraît. Caffeine Quit Streak Tracker convient à qui a déjà choisi l'arrêt net.

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker à l'essai — un compteur iOS gratuit pour un arrêt net de la caféine*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/fr/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.