Comment calculer votre consommation quotidienne de caféine en milligrammes

Une méthode chiffrée pour convertir café, thé, cola et boissons énergisantes en consommation quotidienne de caféine.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: October 26, 2026 · Productivité

Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Pour calculer votre consommation quotidienne de caféine, notez chaque boisson en millilitres, multipliez-la par sa concentration en caféine, puis comparez le total aux 400 milligrammes par jour que l'agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux retient pour la plupart des adultes. Les canettes au-delà de 150 mg par litre impriment les mg pour 100 ml ; le café et le thé, non. Caffeine Quit Streak Tracker est une application iOS gratuite pour qui vise zéro.

Transparence : AppStoryo est opéré par le studio qui développe Caffeine Quit Streak Tracker. La comparaison ci-dessous utilise des critères vérifiables publiquement et nomme de vraies solutions concurrentes.

Presque tous ceux qui font ce calcul pour la première fois tombent bien en dessous de leur chiffre réel, et ce n'est pas de la négligence. C'est que deux sources officielles donnent deux nombres différents pour la même boisson, parce qu'elles mesurent deux portions différentes.

Pourquoi le chiffre que vous estimez est-il presque toujours trop bas ?

Parce que l'écart à l'intérieur d'un même type de boisson dépasse l'écart entre les types. Le tableau de la FDA, établi sur des portions de 12 onces liquides, place le café filtre ordinaire entre 113 et 247 milligrammes, un soda caféiné entre 23 et 83 mg, le thé noir à 71 mg, le

thé vert à 37 mg et une boisson énergisante entre 41 et 246 mg. Une tasse de café peut donc valoir trois canettes de cola, ou une seule. L'estimation choisit le milieu de la fourchette ; votre cuisine peut se trouver à l'une ou l'autre extrémité. Viennent ensuite les portions que personne ne compte, parce que ce ne sont pas des boissons. Le Better Health Channel de Victoria indique 40 à 50 mg par portion de 55 grammes de chocolat noir, environ 10 mg pour 50 grammes de chocolat au lait, et 100 mg dans un comprimé de caféine. Un dessert et un cachet contre le mal de tête ajoutent sans bruit une tasse de café soluble à la journée. Caffeine Quit Streak Tracker est gratuite sur l'App Store.

Que vous dit vraiment l'étiquette d'une boisson ?

Plus que la plupart des étiquettes, et par obligation légale plutôt que par choix. L'annexe III du règlement (UE) n° 1169/2011, tel que publié sur legislation.gov.uk, impose à toute boisson prête à consommer dépassant 150 mg de caféine par litre de porter cette mention à côté de sa dénomination :

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

La même clause exige que l'avertissement soit suivi de la teneur en caféine exprimée en mg pour 100 ml, et c'est ce chiffre qui rend le calcul exact. Multipliez-le par le volume du contenant et divisez par 100 : une canette de 500 ml déclarant 32 mg pour 100 ml fait 160 mg, et deux canettes font 320 mg avant le moindre café. Le règlement couvre aussi les denrées avec caféine ajoutée, qui déclarent les mg pour 100 g ou ml, et les compléments alimentaires, qui déclarent la teneur par portion journalière recommandée. Les boissons dénommées café ou thé sont explicitement exemptées, et c'est précisément pourquoi la tasse que vous tenez le plus souvent est la seule sans aucun chiffre.

Comment calculer le café et le thé, qui ne portent pas d'étiquette ?

Avec un tableau publié par portion, en convertissant votre tasse dans cette portion. Le Better Health Channel donne ces valeurs pour 250 ml : café filtre ou percolateur, 150 à 240 mg ; café soluble, 80 à 120 mg ; cafés à base d'espresso comme le latte, 105 à 110 mg ; thé noir, 65 à 105 mg ; boissons chocolatées, 5 à 10 mg ; et café décaféiné, 2 à 6 mg. Le cola est donné à 40 à 49 mg pour 375 ml et une boisson énergisante en canette à 160 mg pour 250 ml. La conversion est l'étape que tout le monde saute. Une portion de 250 ml n'est pas un mug : un gobelet à emporter de 12 onces liquides contient environ 355 ml, donc multipliez la valeur du tableau par 1,4 environ, et un mug de 450 ml de café filtre en haut de la fourchette approche 430 mg plutôt que 240 mg. Travaillez toujours en millilitres et arrondissez chaque boisson aux 10 mg les plus proches ; la préparation varie davantage que cet arrondi.

À quel plafond comparer votre total ?

Deux plafonds officiels existent et répondent à des questions différentes. La FDA retient 400 mg par jour, soit deux à trois tasses de café de 12 onces liquides, comme une quantité qui

n’est généralement pas associée à des effets négatifs chez la plupart des adultes. Food Standards Australia New Zealand est plus directe : il n’existe aucune valeur sanitaire de référence reconnue pour la caféine, et son groupe d’experts a trouvé des signes d’anxiété accrue autour de 3 mg par kilogramme de poids corporel et par jour, ce que l’agence traduit par environ 240 mg par jour pour un adulte et 120 mg pour un enfant de 9 à 13 ans. Le second chiffre est le plus utile, parce qu’il est personnel : 3 mg par kilogramme font 189 mg pour un adulte de 63 kg et 255 mg pour un adulte de 85 kg. Un total entre 240 et 400 mg reste sous un plafond et dépasse l’autre. Caffeine Quit Streak Tracker est un téléchargement gratuit.

Quand ce calcul montre-t-il ses limites ?

Quand il vous faut une mesure et non une prévision. Tous les chiffres ci-dessus sont des fourchettes publiées, donc votre total est une estimation avec une marge réelle : la même mouture et la même cafetière peuvent s’écarter de 20 pour cent par le seul temps d’extraction. Le calcul est aussi le mauvais outil une fois la décision prise. Si la réponse que vous voulez est zéro, le nombre cesse d’être intéressant dès le premier jour et ce qui compte est la durée depuis laquelle vous tenez, c’est-à-dire une série et non une somme. Et si vous êtes enceinte, sous un traitement qui interagit avec la caféine, ou en train de calculer la limite d’un enfant, les plafonds publiés ouvrent une conversation avec un professionnel de santé au lieu de la remplacer.

Quelle application utiliser réellement ?

Choisissez Caffeine Addiction Calendar si vous voulez un partenaire de responsabilité

- Gratuite, éditée par App Diggity, LLC, avec un bouton d’urgence qui envoie un message à l’ami que vous avez désigné quand l’envie arrive
- C’est la seule des trois avec un historique d’avis à lire : 18 avis pour une moyenne de 4,4, et elle fonctionne sous iOS 10.0 sur 160 modèles d’appareils
- À mettre en balance avec la date de version : la 2.7 est la publication courante depuis le 24 août 2020, donc rien n’y est maintenu depuis six ans

Choisissez Uncaf: Quit Caffeine Tracker si vous préférez suivre les symptômes que les milligrammes

- Gratuite, éditée par Takeaki Shimizu, version 1.5.3 du 8 août 2026, la plus récemment mise à jour de cette comparaison
- Elle nomme cinq phases de récupération et les associe à un point quotidien sur l’humeur, l’énergie et la qualité du sommeil, plus un exercice de respiration
- Elle pèse 42,8 Mo, exige iOS 15.1 ou plus récent et n’a encore aucun avis : c’est donc le modèle de phases que vous achetez

Choisissez Caffeine Quit Streak Tracker si votre total cible est zéro

- Gratuite, 23,4 Mo, la plus légère des trois, et elle fonctionne sous iOS 13.0 ou plus

récent sur 130 modèles d'appareils, l'exigence la plus basse ici

- Un seul tableau de bord porte la série, la phase de sevrage en cours, le prochain palier et un total d'économies bâti sur les boissons que vous achetiez
- Elle ne compte pas les milligrammes et il n'existe pas de version Android : pour le calcul ci-dessus, vous faites encore les additions vous-même : téléchargez Caffeine Quit Streak Tracker sur l'App Store

Questions fréquentes sur la consommation quotidienne de caféine

400 mg par jour, est-ce une limite sûre ou un objectif ?

Ni l'un ni l'autre. La FDA retient 400 mg comme une quantité qui n'est généralement pas associée à des effets négatifs chez la plupart des adultes : c'est un plafond de population, pas le but d'une personne. L'Australie et la Nouvelle-Zélande ne reconnaissent aucune valeur de ce type.

Comment convertir mon mug en portion de 250 ml du tableau ?

Mesurez le mug une fois avec un verre doseur, divisez son volume par 250 et multipliez la valeur du tableau par le résultat. Un mug de 400 ml fait 1,6 portion : un café filtre à 200 mg pour 250 ml donne environ 320 mg dans ce mug, et non 200 mg.

Un double espresso contient-il deux fois la caféine d'un simple ?

Presque, car la caféine suit le volume de liquide extrait et non la tasse. Le chiffre publié de 105 à 110 mg vaut pour 250 ml de boisson finie : un latte et un espresso seul ne sont donc pas du tout la même mesure.

Pourquoi deux sources officielles ne s'accordent-elles pas sur le café ?

Parce qu'elles mesurent des portions différentes. La FDA donne 113 à 247 mg pour 12 onces liquides, soit environ 355 ml ; le Better Health Channel donne 150 à 240 mg pour 250 ml. Ramenez les deux en millilitres et les fourchettes se recouvrent largement.

Le café décaféiné compte-t-il dans le total ?

Oui, en petites quantités. Le Better Health Channel place le café décaféiné entre 2 et 6 mg pour 250 ml : quatre mugs valent à peu près un carré de chocolat noir. Cela ne compte que si vous visez un vrai zéro et non une réduction.

Et le chocolat, les barres énergétiques et les comprimés ?

Ils expliquent d'ordinaire qu'un total ressorte trop bas. Une portion de 55 grammes de chocolat noir fait 40 à 50 mg, une tablette de 50 grammes de chocolat au lait environ 10 mg, et un comprimé de caféine 100 mg, plus qu'une tasse de café soluble.

Quelle précision cette estimation peut-elle réellement atteindre ?

Considérez-la juste à plus ou moins 20 pour cent. Les données d'entrée sont des fourchettes publiées, pas des mesures de votre cafetière : arrondissez chaque boisson aux 10 mg les

plus proches et lisez la tendance de la semaine plutôt qu’une journée exacte.

Existe-t-il une limite légale de caféine dans une boisson ?

Dans certaines catégories, oui. Food Standards Australia New Zealand plafonne les colas à 145 mg par kilogramme tel que consommé et les boissons énergisantes à 320 mg par litre : une boisson énergisante d’un litre ne peut donc légalement dépasser ce chiffre.

Quelle application additionne les milligrammes à ma place ?

Aucune des trois comparées ici ne le fait, et cela vaut la peine de le savoir avant d’en télécharger une. Le total, c’est vous ; pour les jours qui suivent la décision de le mettre à zéro, Caffeine Quit Streak Tracker est gratuite sur l’App Store.

Faites le calcul une fois, en millilitres, et vous saurez si votre journée se situe à 180 mg ou à 600 mg. Si vous la voulez à zéro, Caffeine Quit Streak Tracker compte ce qui vient ensuite.

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *Comment calculer votre consommation quotidienne de caféine en milligrammes*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/fr/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.