Comment réduire la caféine progressivement sans mal de tête

Comptez les milligrammes, pas les tasses. Le sevrage commence 12 à 24 heures après l'arrêt et dure environ une semaine : voici comment calibrer chaque palier.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: October 25, 2026 · Santé et Fitness
Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches



Pour réduire la caféine progressivement sans le mal de tête du sevrage, retranchez vos milligrammes quotidiens par petits paliers au lieu de tout arrêter d'un coup : le Better Health Channel de Victoria indique que le sevrage peut débuter 12 à 24 heures après l'arrêt et durer environ sept jours. Caffeine Quit Streak Tracker est un compteur gratuit pour iOS, de 23,4 Mo, qui chronomètre la série une fois que vous arrêtez.

Transparence : AppStoryo est exploité par le studio qui développe Caffeine Quit Streak Tracker. La comparaison ci-dessous repose sur des critères vérifiables publiquement et cite de vraies alternatives.

Comment réduire la caféine progressivement sans mal de tête ?

En comptant des milligrammes plutôt que des tasses, et en retirant une quantité fixe tous les quelques jours au lieu de tout supprimer un lundi matin. Le Better Health Channel de Victoria situe le café filtre entre 150 et 240 mg pour 250 ml et le café soluble entre 80 et 120 mg : « deux cafés par jour » peut donc aller de 160 mg à 480 mg. Tant que vous ignorez lequel est le vôtre, vous ne pouvez pas calibrer un palier.

La même page précise que le sevrage peut commencer 12 à 24 heures après l'arrêt et durer environ sept jours. Une réduction progressive garde chaque baisse assez petite pour que votre système nerveux n'arrive jamais au bord de cette falaise.

C'est précisément ce calcul qu'un compteur de série ne fait pas. Caffeine Quit Streak Tracker est gratuite, tourne sous iOS 13.0 ou version ultérieure et pèse 23,4 Mo ; elle démarre le chronomètre dès que vous fixez une date d'arrêt. C'est un instrument pour le jour où vous arrêtez, pas pour les semaines qui précèdent.

Pourquoi supprimer la caféine provoque-t-il un mal de tête ?

Parce que la dose était là hier et que le corps s'y était adapté. MedlinePlus, de la Bibliothèque nationale de médecine des États-Unis, indique qu'un arrêt brutal après une consommation régulière peut provoquer un sevrage de caféine, et énumère maux de tête, somnolence, irritabilité, nausées et difficulté à se concentrer. Le Better Health Channel y ajoute transpiration, douleurs musculaires et anxiété. Aucune des deux sources n'en fait un phénomène rare.

Les deux divergent sur la durée : MedlinePlus dit que les symptômes disparaissent généralement au bout de quelques jours, le Better Health Channel parle d'environ sept, avec une apparition à 12-24 heures. Cet écart est déjà une raison de ne pas miser sur un arrêt sec. Une réduction progressive découpe une grosse adaptation en paliers trop petits pour se faire sentir.

Combien de caféine consommez-vous réellement ?

Calculez-le d'abord en milligrammes. Les chiffres du Better Health Channel, pour 250 ml sauf mention contraire :

- Café filtre ou percolateur : 150 à 240 mg
- Café de type expresso, latte compris : 105 à 110 mg
- Café soluble : 80 à 120 mg
- Thé noir : 65 à 105 mg
- Café décaféiné : 2 à 6 mg
- Sodas au cola : 40 à 49 mg pour 375 ml
- Boissons énergisantes : 160 mg pour 250 ml, Red Bull à 80 mg
- Chocolat noir : 40 à 50 mg par portion de 55 g

Deux mugs de café filtre et un cola l'après-midi, cela fait entre 340 et 529 mg. Le haut de cette fourchette dépasse les 400 mg par jour que la même page qualifie d'acceptables, et de loin les 200 mg qu'elle fixe pour la grossesse. Food Standards Australia New Zealand part d'un chiffre encore plus bas : environ 240 mg par jour pour un adulte.

À quoi ressemble un calendrier de réduction réaliste ?

Il n'en existe pas d'officiel. Aucune autorité sanitaire ne publie de protocole de sevrage caféine étape par étape ; le Better Health Channel s'arrête au principe :

> The easiest way for you to break caffeine dependence is to reduce the amount you're having gradually. This gives your nervous system time to adapt to functioning without

> the drug.

Le calendrier est donc un calcul que vous faites vous-même à partir des chiffres ci-dessus, pas un protocole que l'on peut vous opposer. Un exemple chiffré : une habitude de 480 mg, deux grands cafés filtre, réduite d'un dixième du total initial tous les trois jours atteint zéro en un mois environ, sans aucun palier au-dessus de 48 mg.

La taille du palier explique aussi pourquoi le geste évident se retourne contre vous. Remplacer un café soluble par du décaféiné retire 78 à 118 mg ; remplacer un café filtre en retire 144 à 238 mg. Mélanger du décaféiné à la mouture habituelle vous laisse choisir le palier au lieu de subir celui que produit un échange direct.

Où Caffeine Quit Streak Tracker s'inscrit-elle dans une réduction progressive ?

À la fin, et autant le dire clairement. Caffeine Quit Streak Tracker compte une série à partir d'une date d'arrêt, affiche la phase de sevrage et totalise l'argent non dépensé. Elle n'additionne pas de milligrammes, ne tient pas d'objectif quotidien décroissant et n'offre aucun mode pour boire la moitié d'hier.

C'est donc le bon instrument pour l'arrêt et le mauvais pour la descente. Réduisez pendant trois ou quatre semaines, fixez la date d'arrêt au jour où le calcul tombe à zéro, puis laissez Caffeine Quit Streak Tracker prendre le relais. Elle exige iOS 13.0, l'exigence la plus basse de toutes les applications citées ici, et n'existe qu'en anglais, sans version Android.

Le mal de tête vient-il toujours de la caféine ?

Souvent non, et le supposer renvoie les gens au café pour rien. Le NHS énumère la déshydratation, les repas sautés, le stress, une mauvaise posture, les troubles de la vue, l'alcool et la prise excessive d'antalgiques parmi les causes courantes de maux de tête, et ne mentionne pas la caféine sur cette page. Une semaine de réduction est justement le moment où plusieurs de ces facteurs bougent en même temps.

Tenez donc les autres variables stables : un mal de tête qui apparaît vous apprendra alors quelque chose. Surveillez aussi les antalgiques : le NHS désigne leur prise excessive comme une cause à part entière, et situe la durée d'un mal de tête entre 30 minutes et plusieurs jours, de sorte que la durée seule n'identifie rien.

Quand le compteur de série est-il le mauvais outil ?

Un compteur récompense une ligne ininterrompue, ce dont vous n'avez pas toujours besoin. Mettez-le de côté si l'un de ces cas vous correspond :

- Vous êtes encore en phase de réduction. Une série n'a rien à compter tant que la consommation baisse jour après jour.
- Vous voulez modérer plutôt qu'arrêter. Un compteur d'arrêt n'a aucun réglage pour cela.
- Rompre la série vous coûterait plus cher que l'écart lui-même.

- Vous êtes enceinte, prenez un traitement qui interagit avec la caféine, ou vos symptômes sont sévères. C'est une discussion avec un professionnel de santé, pas avec une application.
- Vous êtes sur Android. Caffeine Quit Streak Tracker n'a pas de fiche sur le Play Store, le compteur ne vous est donc pas accessible.

Quelle application devriez-vous réellement utiliser ?

Choisissez Days Since: Quit Habit Tracker pour l'option la plus éprouvée

- 19 465 notes pour une moyenne de 4,82, bien plus de retours que tout ce qui est cité ici.
- Mise à jour le 2026-10-13, mais indifférente à l'habitude par conception : elle compte les jours depuis n'importe quelle habitude et ne sait rien de la caféine.
- Exige iOS 16.6 et pèse 86,6 Mo, le seuil système le plus élevé des trois.

Choisissez Buzz Off - Quit Caffeine Easy pour une alternative dédiée à la caféine

- Conçue pour la caféine et non pour les habitudes en général, par le développeur Corey De Ponte.
- Version 2.0.3, mise à jour le 2026-07-26, en vente depuis juin 2025, et elle aussi à zéro note.
- Exige iOS 15.1 et pèse 100,2 Mo, plus de quatre fois le téléchargement de l'application étudiée.

Choisissez Caffeine Quit Streak Tracker si la contrainte est l'appareil ou le téléchargement

- Tourne sous iOS 13.0, plus ancien que ce qu'acceptent les deux autres, et pèse 23,4 Mo.
- Gratuite, avec un tableau de bord série, phase et argent économisé.
- Zéro note, anglais uniquement, iPhone uniquement. Pour une version Android ou un historique, les deux autres sont les réponses honnêtes ici.

Téléchargez Caffeine Quit Streak Tracker sur l'App Store une fois la réduction arrivée à zéro, quand il y a enfin une série à commencer.

Questions fréquentes sur la réduction progressive de la caféine

Combien de temps dure un mal de tête de sevrage à la caféine ?

Le Better Health Channel de Victoria situe le sevrage de caféine 12 à 24 heures après l'arrêt, pour une durée d'environ sept jours. Une réduction progressive vise à garder chaque palier assez petit pour qu'aucune baisse ne déclenche cette réaction complète.

De combien faut-il réduire à chaque palier ?

Aucune autorité sanitaire ne publie de taille de palier : le calcul vous revient. Retirer un dixième de vos milligrammes quotidiens initiaux tous les trois jours maintient chaque baisse sous 48 mg pour une habitude de 480 mg et atteint zéro en un mois.

Passer au décaféiné est-il un bon palier ?

Cela dépend de ce que vous buvez. Le Better Health Channel situe le décaféiné entre 2 et 6 mg pour 250 ml : remplacer un café soluble retire donc 78 à 118 mg, tandis que remplacer un café filtre en retire 144 à 238 mg, un palier bien plus grand.

Combien de milligrammes de caféine par jour est-ce trop ?

Le Better Health Channel juge acceptables 400 mg par jour ou moins pour la population générale et fixe 200 mg pendant la grossesse. Food Standards Australia New Zealand part d'un chiffre encore plus bas, environ 240 mg par jour pour un adulte.

Caffeine Quit Streak Tracker compte-t-elle les milligrammes pendant la réduction ?

Non. Caffeine Quit Streak Tracker compte une série à partir de la date d'arrêt que vous fixez, affiche la phase de sevrage et totalise l'argent non dépensé. Le calcul en milligrammes se fait avant cette date, sur papier ou dans n'importe quelle application de notes.

L'application est-elle disponible sur Android ?

Pas pour le moment. Caffeine Quit Streak Tracker n'est référencée que sur l'App Store, exige iOS 13.0 ou version ultérieure et pèse 23,4 Mo. Le catalogue Google Play du développeur contient d'autres titres, mais aucun suivi de caféine en octobre 2026.

Caffeine Quit Streak Tracker a-t-elle des notes que je peux consulter ?

Elle n'en a aucune. La fiche App Store affiche zéro note sur la boutique des États-Unis : il n'y a donc pas de score à lire ni de moyenne à faire. Days Since: Quit Habit Tracker, à l'inverse, cumule 19 465 notes à 4,82.

Et si le mal de tête n'est pas un sevrage de caféine ?

Tenez-le pour probable. Le NHS cite la déshydratation, les repas sautés, le stress, une mauvaise posture, les troubles de la vue, l'alcool et l'excès d'antalgiques parmi les causes, et une semaine de réduction est le moment où plusieurs de ces facteurs dérivent.

Faut-il prendre des antalgiques pendant une réduction ?

Attention à la fréquence. Le NHS désigne la prise excessive d'antalgiques comme une cause de mal de tête à part entière, ce qui compte surtout en semaine de réduction, quand y recourir plus que d'habitude est précisément la tentation.

Un compteur de série sert-il pendant que je réduis encore ?

Seulement à la fin. Une série mesure les jours depuis une seule date : elle n'a rien à compter tant que la consommation baisse encore. Fixez la date d'arrêt au jour où la réduction atteint

zéro, puis laissez le compteur prendre le relais.

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *Comment réduire la caféine progressivement sans mal de tête*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/fr/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches
© 2026 lapnito.cz s.r.o.