

# ACIDE LACTIQUE | USAGE COSMÉTIQUE | BIENFAITS POUR LA PEAU



**Category:** [X115](#)

**Tag:** [gommage et peeling](#)

# C'est Quoi ?

L'acide lactique (INCI **lactic acid**) est un acide organique appartenant à la **famille des acides alpha-hydroxylés**.

Il agit comme un exfoliant cutané, régulateur de pH et conditionneur de peau. Il est utilisé comme **ingrédient antirides et antipigmentation** dans de nombreux produits cosmétiques.

## Que sont les acides alpha-hydroxylés ?

Les acides alpha-hydroxylés sont des substances capables de rompre les liaisons qui se créent entre les kératinocytes, **favorisant la desquamation de la peau**.

Ils sont donc à même de lisser et nettoyer la surface de la peau, tout en favorisant l'absorption des principes actifs contenus dans les produits cosmétiques.

Une étude a comparé l'efficacité des différents acides hydroxylés en termes d'augmentation du renouvellement cellulaire, de réduction de la rugosité et de tolérabilité cutanée.

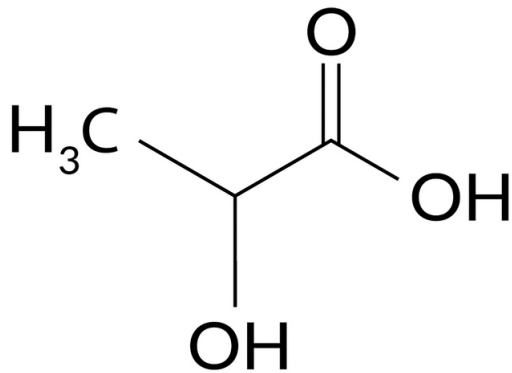
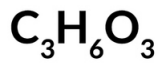
À concentrations égales, **l'acide glycolique et l'acide lactique se sont révélés les acides hydroxylés les plus efficaces**.

D'autres acides hydroxylés tels que l'acide citrique, l'acide malique et l'acide hydroxybutyrique semblent moins efficaces mais peuvent être utiles si ajoutés aux mélanges d'acide lactique ou glycolique <sup>1</sup>.

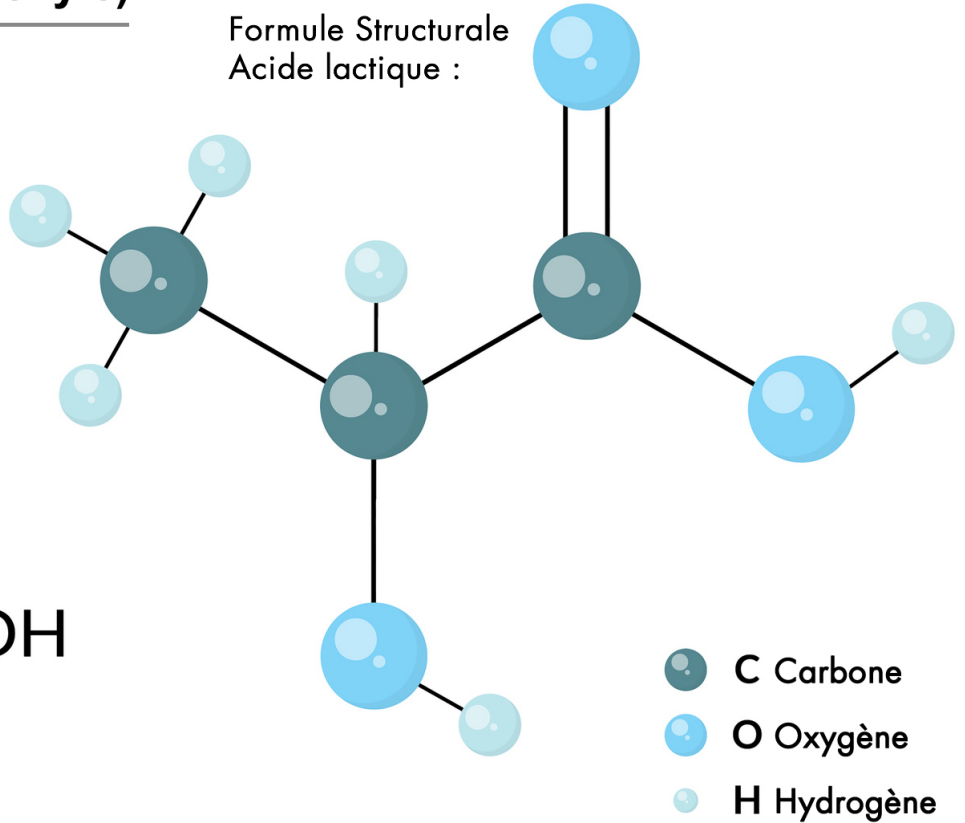
# Acide Lactique

## AHA (Acide alpha-hydroxylé)

Formule Moléculaire  
Acide lactique :



Formule Structurale  
Acide lactique :



## Acide Lactique en Cosmétique

En tant qu'exfoliant cutané, l'acide lactique est utilisé à une **concentration maximale de 10 %** dans les produits cosmétiques et possède un pH supérieur à 3,5.

Il peut être utilisé, sous contrôle médical, dans des traitements topiques anti-âge ; dans ce cas, le dosage peut atteindre 30 % et le produit final doit avoir un pH supérieur à 3.

Après une exfoliation cutanée, le renouvellement cellulaire s'accélère et la synthèse des glycosaminoglycanes est stimulée, de sorte que **la peau apparaît plus lumineuse et plus hydratée**.

De nombreux masques de beauté et gommages faits maison utilisent l'acide lactique contenu dans le yaourt (même s'il n'en contient que 0,7-0,9 %).

## Gommage Visage avec farine d'avoine et yaourt

CONVIENT AUX : peaux mixtes

### Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine finement moulus
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba ou de noix de coco

## Indications

- Réduisez les flocons d'avoine en une fine poudre à l'aide d'un moulin à café ou d'un robot ménager (sinon, il est possible d'utiliser la farine d'avoine).
- Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- Appliquez sur la peau en effectuant un léger massage circulaire pendant environ 30 à 60 secondes.
- Rincez le gommage à l'eau tiède.
- Versez le reste du gommage dans un récipient hermétique et conservez au réfrigérateur.

## Bienfaits de l'Exfoliation

En stimulant l'exfoliation des couches cutanées les plus superficielles, l'acide lactique et les autres acides alpha-hydroxylés provoquent une accélération du renouvellement cellulaire.

Cette kératinisation accélérée a pour effet de rendre la **peau plus lisse et plus lumineuse**.

L'exfoliation contribue également à améliorer l'efficacité des soins topiques, favorisant leur absorption. Exfolier la peau avant d'appliquer une [crème](#), par exemple, aide le cosmétique à pénétrer plus profondément.

Une exfoliation régulière peut également contribuer à prévenir les pores obstrués, **empêchant la formation de boutons et de points noirs**.

Enfin, à long terme, l'exfoliation **peut augmenter la synthèse du collagène**. Cette protéine confère à la peau structure et tonicité, réduisant au minimum l'apparition des ridules et de leur relâchement.

La stimulation de la surface de la peau peut également augmenter la circulation sanguine qui, à son tour, peut aider à donner à la peau un aspect plus sain.

## Notre Conseil pour Votre Beauté

Pour prendre soin de votre beauté, nous vous conseillons le sérum visage X115<sup>®</sup> ACE, traitement cyclique multivitaminé qui apporte les 3 Vitamines de Beauté à l'État le plus Pur et le plus Efficace.



X115® ACE | **Sérum Visage** | Complexe Anti-âge aux Vitamines Pures | 3 Formules Mono-Concentrées à Usage Cyclique | Hautement Biodisponibles | En flacons biphasiques à dose unique | **Les Vitamines A | C | E | dans l'État le plus Pur et le plus Efficace** | Pour un Traitement de la Beauté au Maximum

Le Sérum C, par exemple, contient de la Vitamine C Pure protégée sous forme anhydre, stable et biologiquement active, dans le bouchon préservateur, tandis que le flacon sous-jacent contient du Tétraisopalmitate d'Ascorbyle (4 %) dans de l'huile d'amande douce.

La présence de poudre de perles et de diamants illumine la beauté naturelle du visage ; de plus, avec son action lissante, renforcée par l'acide lactique, il favorise avec un effet exfoliant la pénétration de la vitamine C dans la peau.

L'usage cyclique des 3 flacons monoconcentrés A (jours 1-2), C (jours 3-4) et E (jours 5-6) vous

permet de profiter pleinement des bienfaits des vitamines beauté.

## Est-ce Dououreux ?

Après avoir utilisé de l'acide lactique, il est déconseillé de s'exposer aux rayons ultraviolets, à moins d'utiliser un indice de protection solaire élevé, dès lors qu'il augmente la sensibilité de la peau aux rayons du soleil.

Une **exfoliation effectuée deux ou trois fois par semaine** ne présente généralement aucun danger.

Pour **les peaux sèches et sensibles**, il est préférable de limiter le traitement à une fois par semaine. Les personnes présentant des problèmes de peau particuliers doivent d'abord consulter un dermatologue.

Une exfoliation trop agressive, notamment sur les zones délicates (comme la peau du visage) peut provoquer les signes suivants :

- irritation
- rougeurs
- sécheresse
- égratignures et plaies.

Il faut également éviter de l'appliquer sur les zones cutanées :

- présentant des coups de soleil
- craquelées ou cassées
- rouges ou enflammées