

MAI 2023 - N°91

Pépites

par NUOO

Beauté clean, lifestyle et plus encore

NUOO

MOOD...

Conseil :

L'huile d'abricot

En page 08

BEAUTÉ...

Dossier :

Bien choisir ses superfood

En page 14

FOOD...

Recette :

Risotto asperges vertes

En page 35



NUOO

**ET SES COSMÉTIQUES
BIO & NATURELS**

arrivent en mai à Paris !



On a hâte de vous rencontrer
Découvrez-nous dès maintenant sur

www.nuobox.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



@nuobox

@nuoo_boutiqueparis





NUOO s'installe à Paris !

Vous êtes nombreux-ses à nous l'avoir demandé et c'est chose faite. Nous ouvrons notre toute nouvelle boutique dans la capitale.

RENDEZ-VOUS MI MAI
pour notre inauguration au :
55 Boulevard Sébastopol, 75001
pour (re) découvrir vos essentiels beauté
bio et naturels, 100% vegan.

Vivez l'expérience parisienne dès
maintenant sur le compte Instagram
@nuoo_boutiqueparis

SOMMAIRE

01 Mood ...

- 07 | Les coups de cœur du mois
- 08 | Conseil selfcare du mois : l'huile d'abricot
- 10 | NUOO, marque engagée

02 Beauté ...

- 13 | It list beauté : on veut du glow !
- 14 | Dossier beauté : bien choisir ses superfood
- 22 | Zoom sur La Canopée

03 Lifestyle ...

- 29 | DIY du mois : créer votre propre terrarium
- 32 | Destination : Angers

04 Food ...

- 35 | Recette : un risotto aux asperges vertes de saison

05 La Box du mois

- 38 | Ce mois-ci dans votre box : illuminer son visage
- 39 | Le conseil du mois : préparer ses cheveux à l'été

06 Le mois prochain ...

- 47 | Coup d'oeil sur ce qui vous attend

“ Bonjour Mai! ”

Le printemps est là et c'est le moment parfait pour profiter des beaux jours, des soirées en terrasse et des pique-niques en plein air.

Ce mois-ci, notre magazine se concentre sur la douceur de cette saison.

Nous avons choisi une routine glowy pour vous en cette belle saison.

Belle lecture à vous,

L'équipe NUOO



REMERCIEMENTS & CONTRIBUTEURS

Rédactrice en chef : Cléa Chevalier

Graphisme : Oeil pour Oeil Studio Créatif

Merci à nos partenaires du mois : La Canopée, Novexpert, Lavera, Dr. Hauschka, Madara, Kadalys, Evolve, Laura Lemoine

01 CHAPITRE

Mood



& coups de coeur du mois

|
Par Pépites de NUOO

LES COUPS DE CŒUR

du mois de mai



1

Podcast INPOWER

Ce podcast de Louise Aubery (connue sous le nom de MyBetterSelf) vous aide à prendre le pouvoir de votre vie. Chaque semaine, elle accueille des personnes passionnées et au parcours passionnant pour vous donner une dose d'inspiration. Motivation, ambition, inspiration : voilà ce que vous pouvez retrouver tous les Mardi sur InPower.



2

Livre

Tout le bleu du ciel

Ce roman de Mélissa Da Costa est bouleversant, profond, d'une grande sensibilité et de courage. Il nous invite à la réflexion à travers la quête de soi de Joanne et Emile. Un roman qui nous fait comprendre ce qu'est vivre en pleine conscience et dans le moment présent.

3

Documentaire

DERRIÈRE NOS ÉCRANS DE FUMÉE



Le délice télévisuel pour se sevrer des réseaux sociaux. Une série de plusieurs épisodes qui remet en question notre façon de consommer les contenus sur internet. Ce sont les fondateurs de ces applications, eux-mêmes, qui mettent en garde le public face au danger de l'addiction du "scrolling".

5

Artiste

LAURA PASQUET



Illustratrice française basée à Bordeaux, plus connue sous le nom de **LauraTravelBook**. Elle nous partage son quotidien sur Instagram grâce à ses aquarelles toutes douces et fleuries. Vous pouvez suivre ses journées à travers ses vlogs ou la retrouver sur son site internet www.laurapasquet.com.

Le conseil selfcare du mois

L'HUILE D'ABRICOT

ses bienfaits pour la peau et les cheveux

Vous avez la peau sèche, déshydratée ou souhaitez simplement avoir bonne mine pour les beaux jours ? L'huile végétale de noyau d'abricot est le soin qu'il vous faut !

LES PROPRIÉTÉS

L'Huile d'Abricot s'obtient en pressant les amandes présentes dans le noyau de l'abricot. Elle possède de nombreuses propriétés utilisées dans les cosmétiques sous l'appellation Prunus Armeniaca. Riche en Omégas 6, Omégas 9, phytostérols et Vitamine E, cette huile permet de renforcer la barrière protectrice de la peau et aide l'organisme à lutter contre les radicaux libres.

LES BIENFAITS

Cette huile a un effet hydratant, anti-âge, revitalisant, nourrissant, tonifiant et même raffermissant ! Elle aide à retrouver une peau souple, confortable et un teint lumineux. Elle contient de la Vitamine A, antioxydante, qui protège des infections et donne un effet bonne mine !

LES UTILISATIONS

- En soin hydratant elle est idéale pour le visage et/ou le corps car elle convient à tous les types de peaux, même les plus fragiles (sensibles, enfants et même bébés). Vous pouvez mélanger quelques gouttes d'huile à votre crème hydratante ou bien l'appliquer directement sur votre peau. Grâce aux bêta-carotène et à la vitamine A qu'elle contient, vous retrouverez un teint lumineux après application !
- En démaquillant, que vous ayez une peau sèche ou une peau grasse, il vous suffit d'en appliquer quelques gouttes en massage circulaire et de rincer votre visage à l'eau tiède. Celle-ci pénètre les pores de la peau et absorbe les impuretés. En retirant l'huile, vous débarrassez les impuretés qu'elle a attrapées !
- En soin de nuit. Votre peau profitera ainsi de tous les bienfaits de l'huile et sera bien hydratée le lendemain.
- En bain d'huile pour hydrater les cheveux en profondeur. Si vous avez le cuir chevelu sec, elle est parfaite pour hydrater cette zone. L'huile d'abricot est reconnue pour ses propriétés anti-chute de cheveux. Appliquez quelques gouttes d'huile sur votre cuir chevelu sec et laissez poser 15 minutes avant de procéder à votre shampoing.
- À l'approche de l'été, cette huile vous aidera à avoir un teint hâlé en préparant votre peau au soleil pour faciliter le bronzage. C'est également un excellent après-soleil !

Pour toutes ces raisons, nous vous encourageons vivement à lui faire une place dans votre placard et à l'intégrer dans votre routine beauté.



NUOO

marque engagée



DES FORMULES SAINES ET CONCENTRÉES EN ACTIFS

Toutes nos formules sont développées par l'équipe NUOO en collaboration avec des laboratoires experts pour vous garantir :

- des ingrédients naturels et des formules concentrées en actifs végétaux.
- des formules sans silicone, sans huiles minérales, sans polymère de synthèse et sans parfum de synthèse.



DES PACKAGINGS ÉCO-RESPONSABLES

Une grande majorité de nos packagings sont issus de matières recyclées et sont tous recyclables. Nos étiquettes sont à 100% bio-sourcées et nous avons fait le choix de ne pas mettre de sur-emballage.

NUOO

marque engagée



UNE PRIORITÉ DONNÉE AU LOCAL

Chez NUOO, privilégier le local est un élément primordial. Que ce soit pour la formulation de nos soins, la fabrication de nos packagings ou même encore de nos étiquettes, nous travaillons avec des partenaires français.



RESPECTUEUX DE VOTRE SANTÉ, DES ANIMAUX ET DE LA PLANÈTE

Nous sommes attachés à considérer le vivant. Nous faisons donc en sorte que nos produits respectent tout autant votre santé, la Nature et les animaux.

CHAPITRE

02

Beauté



& pépites cosmétiques clean

Par Pépites de NUOO

IT LIST

On veut du Glow !

1

Sweet Sun, pour un Bronzage Durable, de BIRDIE



C'est le complément alimentaire pour un bronzage bien doré et durable. Craquez pour ses gummies au bon goût d'abricot !

19,80 €

2

Poudre de Urucum, de GUAYAPI



Elle est idéale pour préparer sa peau au soleil et pour s'assurer d'avoir un beau bronzage qui dure longtemps !

19 €

3

Soin Préparateur de Bronzage, de ACORELLE



Il est parfait pour préparer votre peau à l'exposition au soleil pour stimuler et prolonger le bronzage.

18,95 €

4

Spray Solaire Corps, de PATYKA



Il vous protège des rayons UVA et UVB et vous accompagne tout au long de la journée avec sa douce odeur d'été. Un vrai must-have !

29,90 €

5

Gouttes Autobronzantes, de LES LABORATOIRES DE BIARRITZ



Si vous rêvez d'un bronzage sublimateur ou d'une peau hâlée, c'est le soin idéal pour vous !

26,90 €

Dossier beauté

comment choisir ses superfood ?

Intégrer dans son alimentation des superfood, c'est bénéficier de toutes leurs vertus au quotidien ! Ultra concentrés en micro-nutriments et en vitamines, ils favorisent le bien-être, aident à lutter contre le stress, contribuent à une meilleure digestion, à un teint lumineux, des cheveux sains ou une meilleure immunité.

COMMENT BIEN LES CHOISIR ET POUR QUELLES PRÉOCCUPATIONS ?

ÉTAPE 1 : BIEN LES CHOISIR

On choisit ses superfood en poudre en fonction de ses préoccupations. Envie de renforcer votre système immunitaire ? De permettre un meilleur confort digestif ? Ou encore de donner un coup de boost à votre teint ?

Car oui, il existe autant de superfood que de problématique beauté et bien-être auxquelles répondre.

Nous avons sélectionné pour vous les 10 superfood en poudre les plus plébiscitées et les plus reconnues avec leurs vertus !

• CHARBON ACTIF

Sa grande capacité absorbante qui aide les organes drainants et filtrants à se désengorger des toxines et

des graisses est très appréciée dans les cures detox. Le Charbon Activé soulage l'organisme et lui permet d'éliminer plus vite et facilement. Parfait pour un objectif minceur et peau nette.

• LA SPIRULINE

Concentrée en bêta-carotène et en protéines végétales très assimilables, cette algue comble les carences en protéines et revitalise le corps grâce à ses propriétés anti-oxydantes. Riche en vitamine B1, en fer et en calcium, elle est nécessaire pour la bonne digestion des graisses et des protéines. Elle redonne énergie et tonus, tout en favorisant l'élimination.

• LE MATCHA

Antioxydant par excellence, il est aussi riche en L-théanine qui apaise,



déstresse et favorise le sommeil. Il contribue aussi à l'élimination des graisses. Surtout, il sublime la peau et le teint grâce à son action ultra antioxydante et anti-inflammatoire.

• LE CURCUMA

Antiseptique, anti-inflammatoire et antioxydant, il améliore le confort digestif et a maintient la santé du foie tout en facilitant le déstockage des graisses.

• LE MACA

Énergisant naturel, il stimule et renforce le potentiel musculaire. Il augmente ainsi toutes les capacités sportives en décuplant l'endurance, la force, la récupération et la vitesse. C'est un excellent complément alimentaire pour améliorer ses pratiques sportives.

• LA POUDRE DE CACAO

Magnésium, potassium, fer et anti-oxydants, voici quelques unes des composantes du cacao cru. Grâce à tous ces nutriments, ce super aliment garantit la solidité des os, des muscles, de la peau et du système immunitaire global.

• L'AÇAÏ

Superfruit aux propriétés anti-âge, il met tous ses anti-oxydants au service de notre peau. Ils la rendent plus tonique, plus lumineuse et plus dense. Ses antioxydants permettent aussi aux muscles et aux organes de fonctionner au mieux.

• LES BAIES DE GOJI

Véritable concentré en vitamine C antioxydante et en Fer, permettant

de préserver la qualité des muscles et du collagène, ce fruit participe au bon fonctionnement de la vue et booste les défenses naturelles de l'organisme face aux agressions extérieures. Enfin, elles soulagent le système digestif et favorisent l'élimination des toxines.

• LE CHANVRE

Il donne un coup de boost à vos muscles et votre système cérébral en raison de sa forte concentration en protéines complètes, en vitamine E et Oméga 3. Il améliore les capacités sportives et d'apprentissage. Il est aussi un excellent anti-stress !

• LE SHIITAKE

Puissant stimulant du système immunitaire, c'est un véritable bouclier face aux maladies et épidémies. Il est généralement utilisé en cas de fatigue physique ou nerveuse. Ce petit champignon permet de réduire le cholestérol et de ralentir le vieillissement en améliorant la croissance des cellules saines et résistantes.

ÉTAPE 2 : BIEN LES INTÉGRER DANS SON ALIMENTATION

On peut choisir des superfood pures en poudre ou des complexes superfood comme ceux de la marque **Atelier Nubio** ou **Kiki Health**. Ensuite, place à votre créativité et à vos envies du moment !

On intègre les poudres superfood au quotidien, dans des boissons chaudes ou froides (lait végétal, smoothie), un

porridge, un granola, un yaourt ou une compote.

Au-delà de ces préparations quotidiennes, on pense à équilibrer son alimentation tout en adoptant un mode de vie sain. Une activité physique quotidienne (running, marche active, fitness, renforcement), du yoga et/ou de la méditation et une alimentation équilibrée sont les clés d'un organisme en parfaite santé, surtout lorsqu'on ajoute les superfood. On peut aussi enrichir son programme alimentaire de superfood hors poudre comme les oléagineux, les graines de chia, le gingembre, la grenade ou les cerises acérola.

ÉTAPE 3 : LA SUPERFOOD AUSSI DANS VOS PRODUITS DE SOIN

Les superfood s'invitent aussi dans nos soins de beauté. Masques, shampooings, crèmes hydratantes ou encore huiles, là encore on les choisit en fonction de ses préoccupations et de ses problématiques. Chez **NUOO**, nous sommes fan des superfood et avons sélectionné pour vous nos 5 favoris beauté qui en ont fait la star de leur composition !

Le booster Superfood d'**Absolution** :

Ce sérum repulpe la peau, régénère, améliore la qualité de la peau et réactive les fonctions de jeunesse de l'épiderme. Ultra concentré en actifs, son complexe antioxydant unique et revitalisant formulé à base d'Acérola, de fleur d'Immortelle, de néroli, de maca, de reine des Prés, de rose musquée et de spiruline, il rebooste l'épiderme en profondeur.





Le Masque Purifiant à la Guimauve et à la Menthe Poivrée de **ODEN** :

Riche en antioxydants, en vitamines, en minéraux et en acides aminés, il permet de nettoyer la peau en profondeur, de l'adoucir et de la matifier. Après quelques minutes de pose, les impuretés sont libérées, désincrustées, la peau est détoxifiée et reminéralisée.

Le soin miracle regard de **Hokaran** :

Enrichi en huile de Cannabis Sativa L. connue entre autre pour ses vertus antioxydantes et son exceptionnel ratio Oméga 3 et Oméga 6, ce soin agit sur votre regard en profondeur, et tout particulièrement en cas de journées trop longues et de nuits trop courtes. Ce soin véritablement miraculeux illumine et agit sur les cernes et les poches pour un effet lumineux immédiat. Le regard est éclairci, les rougeurs atténuées, les effets du stress balayés.

Le masque éclat cacao de **Evolve Beauty** :

Ce masque riche, formulé avec de la poudre de cacao brut et de l'argile, revitalise et purifie, alors que la poudre de noix de coco exfolie et laisse la peau douce et soyeuse. Ce que l'on préfère ? Son effet pâte à brownie !

La crème hydratante visage de **Cultiv** :

Sans parfum ni allergènes, sa formule est composée d'actifs provenant de légumes français ! Oui oui, vous avez bien lu. En effet, on retrouve de la bétaine (extrait de betterave), principe actif hydratant qui apaise les irritations et assure une bonne hydratation de la peau. On trouve également de l'extrait d'épinard, actif très important qui lutte contre les radicaux libres, comme la lumière bleue, et son action antioxydante préserve la jeunesse de la peau. L'algue *Palmaria*, quant à elle, participe au renouvellement cellulaire et a une action anti-âge en activant la synthèse de collagène et d'élastine et en maintenant l'hydratation de l'épiderme.



UN MASQUE DIY SPÉCIAL SUPERFOOD ET ÉCLAT

Cap sur un DIY pour un masque revitalisant et coup de boost pour votre teint à base de poudre de spiruline !

Pour ce faire, mélangez dans une coupelle :

- ¼ de c.c. de poudre de spiruline
- 8 gouttes d'huile de rosier sauvage
- 8 gouttes d'huile de Tamanu (ou toute autre huile végétale : argan, thé blanc, jojoba, avocat, noisette, bourrache...)
- ½ c.c. de gel d'Aloe Vera
- ½ c.c. de miel (dans l'idéal de Manuka car anti-bactérien et cicatrisant)
- ¼ de c.c. de poudre de Maca

Le miel et le gel d'Aloe vera sont hydratants et cicatrisants, la Maca et la spiruline apportent de nombreux minéraux, l'huile de rosier sauvage donne bonne mine grâce à sa couleur orangée naturelle et l'huile de Tamanu est réparatrice et anti-rougeurs !

Appliquez ce masque sur l'ensemble du visage, idéalement avec un pinceau (c'est super agréable) et laissez poser 30 minutes à 1 heure dans la journée. Résultat, la peau est lumineuse et en pleine forme !



ODDEN | CONCENTRÉ
D'ÉGLANTIER



Nouveauté !

Le Concentré d'Eglantier de la marque **Oden**

Ce sérum anti-âge stimule la production de collagène pour une peau tonifiée, plus lisse et éclatante.

C'est un soin idéal pour les peaux matures, ridées et/ou ternes.

**À retrouver sur notre site
et dans vos boutiques !**

La Rencontre du mois

La Canopée
cette marque française
que l'on adore !



crédit photo : La Canopée



QUEL A ÉTÉ VOTRE DÉCLIC POUR CRÉER LA CANOPÉE ? POURQUOI VOUS ÊTRE LANCÉ DANS LES COSMÉTIQUES NATURELS ?

Juliette : Tout d'abord, nous avons eu la chance de grandir à Grasse, au milieu des champs de roses et de jasmins. Cela nous a éduqué vis-à-vis de la beauté et de la richesse de la nature mais également sur sa fragilité. Ensuite, plus concrètement sur le lancement de **La Canopée** cela vient d'un constat. Aucune marque ne répondait à nos exigences personnelles. Il y avait malheureusement toujours quelque chose de décevant dans les produits que nous trouvions sur le marché : que cela soit la formulation, les ingrédients de synthèse, le faible pourcentage d'actifs, les conservateurs etc... Nous n'étions jamais vraiment satisfaites. Alors, comme nous ne sommes jamais mieux servi que par nous-mêmes, nous avons décidé de nous lancer avec nos connaissances. Cécile est ingénieure chimiste, spécialisée en formulation

cosmétique et de mon côté j'ai suivi des études en design et communication afin de mener des projets ayant un impact social et environnemental.

EN TANT QUE CRÉATEUR DE LA MARQUE, QUELLE EST VOTRE JOURNÉE TYPE ?

L'équipe de **La Canopée** est aujourd'hui composée de 14 personnes ! Nous sommes très heureuses d'avoir pu internaliser toutes les étapes de la vie du produit. De sa conception à sa distribution (chez nos partenaires ou en direct) en passant par sa fabrication. Cécile et moi avons des journées bien différentes l'une de l'autre.

Cécile : Pour ma part, je suis en charge de la R&D ! En d'autres termes, je m'occupe de la conception du produit au niveau technique, sa formulation ! Cela implique beaucoup d'étapes très différentes, mais globalement je passe du temps à rechercher de nouveaux ingrédients, j'en étudie



ensuite les propriétés afin de savoir si cela peut être intéressant de les inclure dans nos projets. Je rencontre ainsi de nombreux fournisseurs ! Une seconde partie de mon travail que j'adore tourne autour des essais de formules de manière concrète. Je tente donc d'équilibrer mon temps entre le bureau, les rendez-vous et la paillasse !

Juliette : Pour ma part, je m'occupe de l'ensemble de l'image de marque. Qu'il s'agisse des aspects en lien avec le marketing ou la communication. Cela peut toucher à l'identité de La Canopée ou des produits en

eux-mêmes. Je suis donc amené à échanger avec toute l'équipe selon les sujets. Mon travail va de l'élaboration et du sourcing des packaging, à la gestion de l'image de la marque sur nos réseaux sociaux et notre site en passant également par les tâches de gestion de la société. Cela donne des journées bien différentes les unes des autres !

VOTRE SOURCE D'INSPIRATION POUR ÉLABORER VOS PRODUITS ?

Cecile et Juliette : Cela peut parfois sembler cliché mais c'est vraiment cela.

Notre première source d'inspiration vient la plupart du temps de l'observation que nous faisons de la nature et de ce qu'elle a à nous offrir.

En général, nous tombons amoureuses d'une matière première pour ses qualités et bienfaits mais également pour ce qu'elle peut amener en termes de sensorialité. Ensuite, il est également clair que nous sommes vraiment à l'écoute de nos partenaires et de leurs besoins. L'idée est de pouvoir accompagner du mieux possible les personnes qui croient en nous et nous font confiance. C'est pour cela qu'il n'est pas rare que nous les sollicitons sur leurs envies et besoins.

QUEL PRODUIT NE VOUS QUITTE JAMAIS ?

Cecile : Pour ma part, j'avoue que notre dernière sortie ne me lasse pas... Le **Sérum concentré de soleil** est pour moi un pur bonheur à appliquer tous les matins. J'en ajoute une à deux gouttes au sein de mon soin de jour et cela suffit pour me donner une mine ensoleillée. De plus, je suis très heureuse que nous ayons pu y inclure des matières premières techniques telles que l'anti-âge et antioxydant Q10 issu du végétal, ce qui en fait un vrai actif innovant !

Juliette : Pour moi, mon produit chouchou reste le masque exfoliant aux acides de fruits. Ayant une peau sensible aux variations hormonales, ce produit a un petit côté magique pour moi ! Il participe à me donner un teint net et resserre mon grain de peau, Il calme aussi les petites imperfections pouvant apparaître. Il m'est indispensable.

AVEZ-VOUS UN PROJET QUE VOUS AIMERIEZ RÉALISER PAR-DESSUS TOUT DANS LES 5 PROCHAINES ANNÉES ?

Cécile et Juliette : Au sujet de la marque nous travaillons toujours à la sortie de nouveautés sur le visage et le corps et cela nous comble vraiment de pouvoir répondre de manière précise et pertinente aux envies et besoins de notre communauté ! Si l'on devait aller plus loin, nous avons évidemment des projets de nouvelles gammes qui sont du côté de la R&D mais à ce niveau c'est encore top secret !

Cecile : Plus personnellement, j'aimerais beaucoup réussir à m'organiser pour travailler quelques mois à l'étranger afin de pouvoir découvrir un nouveau pays et une nouvelle culture avec ma petite famille. Cela serait formidable !

Juliette : Dormir plus ! Je suis une jeune maman de deux petits enfants et j'avoue que je vis des moments haletants et passionnants entre ma vie professionnelle et familiale mais si je pouvais rajouter quelques heures de sommeil hebdomadaire cela ne serait pas de refus !! Plus sérieusement, je développe une véritable passion pour les techniques de massage du visage et cela m'amène à me former sur ce sujet. J'ai vraiment envie de me spécialiser sur ce sujet afin d'intégrer mes apprentissages en les mettant à profit de notre communauté et de nos partenaires à l'avenir.



De la douceur !

A la recherche d'hydratation, de douceur et de confort avec la douche ?

Ne cherchez plus, voici le soin lavant de **UMAÏ** qui ravira tous les types de peau, même sensibles.

Ce pain dermatologique respecte le pH de la peau et son épiderme.

**À retrouver sur notre site
et dans vos boutiques !**





CHAPITRE

04

Lifestyle



& Evasion

|

Par Pépites de NUOO

D.I.Y

Un terrarium

Vous aimez les plantes mais vous n'avez pas vraiment le temps de vous en occuper ? Le Terrarium est fait pour vous ! Voici un tutoriel facile et rapide pour vous créer un jardin miniature chez vous.

MATÉRIEL

- Un grand bocal en verre qui ferme
- Du terreau (tel que du terreau universel de rempotage)
- Des billes d'argile ou petits cailloux
- Des mini plantes vertes tropicales
- Un bâton long
- Un pinceau
- Un vaporisateur d'eau



COMMENT FAIRE ?

1- Commencez par tapisser le fond de votre bocal avec des petits cailloux ou billes d'argiles. Il en faut suffisamment pour bien drainer la terre.

Si les plantes tropicales aiment l'humidité, elles n'apprécient pas avoir les racines qui traînent dans l'eau. Il faudra faire attention à ce qu'elles ne pourrissent pas.

2- Ajoutez ensuite quelques centimètres de terreau humide.

3- Faites un petit trou dans la terre pour y installer votre plante. Prenez soin de libérer ses racines pour qu'elle puisse s'installer confortablement. Vous pouvez vous aider d'un bâton ou d'une pince en bois.

4- Humidifiez la terre et la plante au brumisateur.



5- Ajoutez quelques petits cailloux décoratifs. Vous pouvez vous amuser à recréer un véritable mini jardin avec des jolis cailloux, des coquillages ou même des petits personnages.

6- Époussetez la plante avec un pinceau pour retirer les résidus de terre sur le feuillage. Votre terrarium est prêt !

7- Laissez la plante s'installer dans ce nouvel habitat en laissant le bocal ouvert une petite journée. Puis fermez-le ! Votre plante vivra sa meilleure vie de façon complètement autonome.

À NOTER :

S'il y a de la buée qui se crée, ouvrez le terrarium une heure ou deux de temps en temps pour rééquilibrer l'éco-système.

Source: <https://rock-and-paper.com/diy/terrarium-ferme>



L'Évasion

du mois

Direction Angers

Evadez-vous pour un week-end ou plus
et découvrez les favoris de nos
conseillères NUOO.



Le plus beau Panorama d'Angers : Le Restaurant **La Réserve**, boulevard Henri Arnauld

Les Cocktails les plus savoureux : **Le Cahupa**, 14 rue Bodinier

Les meilleurs Brunch : **La Cour**, 23 rue de la Rœe

La Guinguette la plus populaire : **Le Héron Carré**, promenade Yolande d'Aragon

Les favoris de Marina : les plats du **Provence Café**, les soirées au **James Joyce**, une pokebowl de chez **Pok ino** au bord de la Loire

Les favoris de Caroline : l'ambiance du bar **Le Pas'Sage**, les balades au Lac de Maine et la friperie « **La Coloc** »



Élue première ville où il fait bon vivre, Angers conjugue espaces naturels, développement durable et patrimoine historique médiéval.

Pour débiter votre séjour sur Angers, passez par le marché place Leclerc pour y découvrir des agriculteurs locaux et des food trucks angevins qui sauront satisfaire vos papilles.

Votre vélo sera votre meilleur allié à Angers car nous disposons de plusieurs pistes cyclables qui vous permettront de découvrir le centre-ville et les alentours; autour du château, au Jardin des Plantes ou au 20 rue Saint-Aubin, l'une des plus belles boutiques d'Angers (on est objectives).

Les cafés et guinguettes au bord de la Maine vous feront oublier la vie citadine et vous garantissent une déconnexion totale.

En famille ou entre amis, les bords de Loire sont facilement accessibles depuis le centre-ville d'Angers. À vélo, vous pourrez emprunter les nombreuses voies vertes en direction de Nantes, Tours, Laval ou encore La Rochelle. La Loire est réputée pour ses nombreux châteaux et pour découvrir la nature qui s'y cache.

En parlant nature, on n'oublie pas nos nombreuses vignes ! Rouge, blanc, rosé.. il y en a pour tous les goûts. Asseyez-vous dans une guinguette, commandez un galet de Loire et un verre de Coteaux du Layon: votre séjour est réussi !

05 CHAPITRE

Food



& recette réconfortante

|
Par Pépites de NUOO

LA RECETTE GREEN

et gourmande

Un risotto aux asperges vertes de saison

En mai, on célèbre l'arrivée des belles journées encore un peu fraîches avec une recette simple pour un savoureux risotto d'asperges !

Food



LA RECETTE

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

- 300 g de riz à risotto (type arborio)
- 1 L de bouillon de légumes chaud (maison ou déshydraté bio)
- 10 à 12 asperges vertes fraîches (ou surgelées)
- 1 oignon
- 50 g de parmesan
- 10 cl de vin blanc (type sauvignon)
- 1 càs de mascarpone ou crème fraîche épaisse (brebis ou vache)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1- Éplucher et émincer l'oignon. Réchauffer le bouillon de légumes si besoin (vous pouvez aussi faire bouillir de l'eau dans une bouilloire et y plonger un cube de bouillon bio).

2- Faire cuire les asperges vertes à la vapeur douce (Vitaliseur) pendant 8 min ou dans une casserole d'eau bouillante pendant 8 à 10 min. Les mettre dans un bain d'eau froide pour arrêter la cuisson et conserver leur belle couleur verte. Les couper ensuite en rondelles. Garder les pointes à part.

3- Dans une casserole, mettre un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon, sans coloration. Ajouter le riz à risotto et le faire revenir durant quelques minutes à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le riz

soit nacré et devienne transparent. Déglacer ensuite avec le vin blanc et laisser le liquide complètement s'évaporer.

4- Ajouter une louche de bouillon de légumes CHAUD dans la casserole et laisser cuire sur feu moyen en remuant régulièrement. Lorsque le bouillon a été totalement absorbé par le riz, ajouter une seconde louche. Répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit (compter entre 25 et 30 minutes), sans cesser de remuer.

5- 2 minutes avant la fin de la cuisson du risotto, ajouter les rondelles d'asperges (sauf les pointes)

6- Couper le feu, ajouter le mascarpone, le parmesan. Mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

7- Placer les pointes d'asperges sur le risot

8- Déguster !



crédit photo : Laura Lemoine

NOTE

Si vous voulez faire votre propre bouillon de légumes maison :

- Mettre dans une casserole 3 L d'eau froide.
- Ajouter 3 carottes coupées en morceaux, 2 poireaux, 2 oignons, 2 branches de céleri, 2 navets.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 45 min.
- Ajouter ensuite 1 branche de thym et 1 feuille de laurier.
- Laissez infuser 10 à 15 min.
- Filtrer la préparation pour récupérer le jus (garder les légumes pour en faire une soupe).



Une recette proposée par **Laura Lemoine**, naturopathe.

Retrouvez-la sur :

- Internet : www.lemoine-laura.fr
- Instagram : @laura_lemoine_naturo

07 CHAPITRE

Box du mois



Ce mois-ci, profitez des beaux jours avec nos essentiels de beauté ! Découvrez notre sélection de 4 pépites de soins, choisies rien que pour vous.

Retrouvez plus de conseils et toutes les informations sur les ingrédients des produits sur www.nuobox.com

Par Pépites de NUOO

Notre conseil

DU MOIS

PRÉPARER SES CHEVEUX À L'ÉTÉ

QUELS SONT LES EFFETS DU SOLEIL SUR LES CHEVEUX ?

Les rayons UVA et UVB qui composent le rayonnement solaire ont un impact direct sur la structure de la fibre capillaire. Le soulèvement des écailles entraîne l'oxydation des pigments et fragilise le cheveu. Ce phénomène concerne davantage les cheveux colorés, car la coloration perd en intensité. À terme, les cheveux sont secs et ternes.

Une exposition prolongée aux rayons du soleil peut également assécher le cuir chevelu. Le pH se modifie, ce qui augmente le risque d'apparition des pellicules. Par ailleurs, les rayons UV perturbent l'évacuation des acides gras qui composent le sébum. Ainsi, ils s'accumulent dans l'épiderme ce qui conduit à la dégradation des racines. Fragilisés, les cheveux sont plus fins et des fourches peuvent se créer sur les pointes.

COMMENT PRÉSERVER SES CHEVEUX EN ÉTÉ ?

La première étape pour bien préparer ses cheveux à l'été est de les hydrater. En effet, l'une des causes principales de l'assèchement des longueurs et des pointes est la déshydratation. Pour y remédier, le plus simple est d'utiliser un shampoing et un après-shampoing adaptés. Après chaque lavage, l'application d'un sérum revitalisant permet de soutenir l'hydratation naturelle de la chevelure.

Vous pouvez déposer quelques gouttes d'huiles végétales sur les pointes pour des cheveux en bonne santé. Les soins enrichis aux huiles de sésame et de macadamia sont le remède idéal pour revitaliser les cheveux secs et fatigués ! Un avant-goût estival ? Laissez-vous tenter par l'huile de monoï.

Après l'hiver, les cheveux ont besoin de faire le plein de nutriments. Une fois par semaine, la réalisation d'un masque nourrissant à base d'huiles ou de beurres végétaux leur apporte les vitamines et les minéraux dont ils ont besoin. Voici quelques exemples pour prendre soin de votre chevelure :

- Huile de coco pour les cheveux très secs ou frisés ;
- Huile d'amande douce pour apaiser les cuirs chevelus sensibles ;
- Huile d'olive pour les cheveux dévitalisés ;
- Huile de jojoba pour les cheveux normaux à gras ;
- Beurre de mangue pour les pointes cassantes et fourchues.

Pour réaliser votre soin, commencez par appliquer le masque sur les cheveux humides. Laissez poser minimum 30 min. dans une serviette chaude, avant de procéder à votre shampoing habituel. Pour plus d'efficacité, nous vous conseillons de le garder plusieurs heures, voire toute une nuit !

Vous avez reçu le produit correspondant à votre profil beauté. Pas encore rempli ?
Rendez-vous vite dans votre compte sur notre site nuoobox.com !



Sérum visage Concentré de Soleil, de LA CANOPEE

C'est quoi ?

La promesse d'un teint hâlé et d'un effet bonne mine toute l'année !

Pourquoi on l'adore ?

Ce sérum est un concentré d'antioxydants puissants qui prépare la peau au soleil et aide à lutter contre les signes de l'âge. C'est un soin de prévention anti-âge efficace et précieux pour un teint éclatant et gorgé de soleil. Sa formule vegan et 100% naturelle est composée d'actifs surpuissants comme le Q10, qui protège la peau des attaques des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. Le Q10 agit comme une vitamine et vient activer la production d'énergie dans les cellules cutanées. Associé à la vitamine E, il garantit un bon maintien du niveau de collagène dans la peau.

Conseils d'utilisation :

Appliquez quelques gouttes sur une peau propre et massez l'ensemble de votre visage. Vous pouvez mélanger ces quelques gouttes à votre crème de jour. Ajustez le nombre de gouttes selon le hâle que vous souhaitez. Attention à vos vêtements clairs.

Ingrédients : Argania Spinosa Kernel Oil*, Pandanus Conoidus Fruit Oil, Ubiquinone, Cananga Odorata Flower Oil*, Vanilla Planifolia Fruit Extract, Citrus Aurantium Flower Oil, Tocopherol, Helianthus Annuus Seed Oil, Alcohol**, Aqua, Farnesol, Geraniol, Limonene, Benzyl Salicylate, Benzyl Benzoate, Linalool

* Issus de l'agriculture biologique

** Fabriqué à partir d'ingrédients biologiques



Sérum visage Plantes antioxydant, de LA CANOPEE

C'est quoi ?

Un sérum doré qui contribue à préserver votre épiderme du vieillissement et à rendre votre peau belle et radieuse.

Pourquoi on l'adore ?

Il regorge d'actifs qui aident à combattre l'oxydation des cellules et le vieillissement prématuré de la peau. De plus, il nourrit la peau pour lui apporter confort et élasticité. Véritable cure d'antioxydants, ce sérum huileux contient de l'huile de Macadamia, du thé vert, de l'huile essentielle de romarin et de la vitamine E.

Conseils d'utilisation :

Matin et/ou soir, sur peau parfaitement nettoyée, appliquez par massages quelques gouttes de sérum sur l'ensemble du visage et du décolleté.

Ingrédients : Macadamia Ternifolia Seed Oil, Caprylic/Capric Triglyceride, Glyceril Behenate, Camellia Sinensis Leaf, Tocopherol, Rosmarinus O cinalis Leaf Oil*, Helianthus Annuus Seed Oil, Limonene, Linalool

* Issus de l'agriculture biologique

Vous avez reçu le produit correspondant à votre profil beauté. Pas encore rempli ?
Rendez-vous vite dans votre compte sur notre site nuobox.com !



Mousse nettoyante Flash éclat, de NOVEXPERT

C'est quoi ?

Une mousse qui nettoie, démaquille et exfolie tous les types de peaux, le tout en 20 sec. chrono !

Pourquoi on l'adore ?

L'effet « peau neuve » que procure ce soin est garanti sans aucun ingrédient abrasif. Sa formule, 100% naturelle et sans huiles essentielles, est composée de vitamine C, de zinc et d'extrait de papaye qui purifient la peau, éliminent les impuretés et l'excès de sébum tout en resserrant les pores et en affinant le grain de la peau. La texture mousseuse est fouettée à l'orange et diffuse un délicieux parfum d'agrumes totalement additif !

Conseils d'utilisation :

Chaque soir, appliquez sur visage humide la Mousse Nettoyante Flash Éclat, laissez agir 20 sec. puis massez pendant 10 sec., rincez et séchez. Le matin, une toute petite quantité de mousse suffit pour les peaux normales, mixtes ou grasses. Pour les peaux sèches, une simple lotion ou eau micellaire suffit.

Il est idéal aussi en soin pour prévenir les poils incarnés de la barbe des hommes.

Ingrédients : aqua (Water)*, Glycerin*, Coco-Glucoside*, Decyl Glucoside*, Caprylyl/Capryl Glucoside*, Gluconolactone*, Citric Acid*, Disodium Cocoyl Glutamate*, Parfum (Fragrance)*, Ascorbyl Glucoside*, Zinc PCA*, Citrus Aurantium Dulcis (Orange) Fruit Water**, Glyceril Caprylate*, Sodium Cocoyl Glutamate*, Aloe Barbadosis Leaf Juice*, PCA Ethyl Cocoyl Arginate*, Phytic Acid*, Carica Papaya (Papaya) Fruit Extract* eau, glycérine, coco-glucoside, decyl glucosyl, caprylyl/capryl glucoside, gluconolactone, acide citrique, sel disodique de l'acide glutamique d'amide acide de coco, parfum, ascorbyl glucoside, zinc PCA, eau d'orange*, glyceryl caprylate, cocoyl glutamate de sodium, jus de feuille d'aloé vera*, PCA ethyl cocoyl arginate, acide phytique, extrait de papaye

* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique - 100% du total est d'origine naturelle
20,6% du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique.
Cosmétique Ecologique et Biologique certifié par ECOCERT Greenlife



Brume de soin visage, de LAVERA

C'est quoi ?

Un soin qui apporte une sensation de fraîcheur immédiate, hydrate intensément le visage et illumine naturellement le teint.

Pourquoi on l'adore ?

Elle est destinée aux peaux normales à mixtes sujettes à la déshydratation. Sa formule bio est composée d'acide hyaluronique qui réhydrate intensément et régénère la peau (un seul gramme peut retenir jusqu'à 6L d'eau). On trouve également dans la composition de l'extrait de fucus serratus, une algue brune qui renforce les défenses naturelles de la peau et élimine les toxines.

Conseils d'utilisation :

Vaporiser le matin sur le visage nettoyé et appliquer ensuite le soin de jour, ou à tout moment de la journée, pour une touche de fraîcheur.

Peut être également vaporisée sur le fond de teint.

Ingrédients : water (Aqua), Alcohol* denat., Glycerin, Pentylene Glycol, Sodium Lactate, Sodium Hyaluronate, Cucumis Sativus (Cucumber) Fruit Extract*, Vitis Vinifera (Grape) Fruit Extract*, Fucus Serratus Extract*, Caprylyl/Capryl Glucoside, Xylitylglucoside, Anhydroxylitol, Xylitol, Glycerophosphocholine, Maltodextrin, Biosaccharide Gum-1, Fragrance (Parfum)**, Linalool**, Limonene**, Benzyl Salicylate**, Geraniol**, Citral**

* Issus de l'agriculture biologique

** Huiles essentielles
Certifié Natrue et vegan

Vous avez reçu le produit correspondant à votre profil beauté. Pas encore rempli ?
Rendez-vous vite dans votre compte sur notre site nuobox.com !



**Lotion Tonifiante
visage,
de DR. HAUSCHKA**

C'est quoi ?

Grâce à sa composition naturelle, ce soin 100% bio stimule les forces naturelles de l'épiderme.

Pourquoi on l'adore ?

Grâce à des principes actifs naturels et puissants, le métabolisme cutané est soutenu. La peau est hydratée en profondeur, ce qui lui permet de mieux se régénérer devant le froid, le soleil ou la pollution.

Réputé pour faire des merveilles sur les peaux acnéiques et grasses, l'hamamélis confère à la lotion des propriétés apaisantes, décongestionnantes et désinfectantes. Particulièrement bénéfique pour la micro-circulation, il tonifie et purifie la peau. Autre plante très utilisée dans les produits de beauté naturels, l'anhyllide qui rééquilibre les fonctions principales de la peau. Elle fortifie l'épiderme, ce qui entraîne un ralentissement de son processus de vieillissement.

Conseils d'utilisation :

Au réveil et au coucher, vaporisez la lotion sur votre visage, votre cou et votre décolleté. Puis massez le produit avec vos mains pour la faire pénétrer en douceur.

Ingrédients : Aqua, Anthyllis Vulneraria Extract, Alcohol, Hamamelis Virginiana Bark/Leaf Extract, Parfum*, Linalool*, Citronellol*, Geraniol*, Limonene*, Citral*.

* présent naturellement dans les huiles essentielles



**Crème Régénérante
Illuminatrice à la Vitamine C,
de MÁDARA**

C'est quoi ?

Une crème gorgée de vitamine C, aux vertus antioxydantes et illuminatrices qui rendent le teint éclatant.

Pourquoi on l'adore ?

La crème va unifier et raviver les teints ternes, tout en prévenant l'apparition de taches brunes.

On trouve également de l'acide hyaluronique dans la formule qui garantit une hydratation optimale de la peau, l'adoucit et la repulpe. Cette crème régénérante est parfaite en cure à la sortie de l'hiver puisqu'elle a un effet revitalisant, illuminant et anti-âge !

La peau est sublimée, plus douce, plus lisse et elle retrouve sa fraîcheur.

Conseils d'utilisation :

Chaque jour, appliquez la crème sur une peau propre.

Évitez l'exposition au soleil directe après l'application et n'oubliez pas de porter une protection solaire.

Ingrédients : Aqua, Caprylic/Capric Triglyceride, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Glycerin, Glyceryl Stearate Citrate, Pentylene Glycol, Cetearyl Alcohol, Ascorbyl Glucoside, Isoamyl Laurate, Betaine, Dicaprylyl Carbonate, Sodium PCA, Aroma, Potassium Hydroxide, Palmitic acid, Stearic Acid, Sodium Citrate, Xanthan Gum, Rubus Chamaemorus (Cloudberry) Extract, Ascorbyl Palmitate (Vitamin C), Ricinus Communis (Castor) Oil, Tocopherol, Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Sodium Hyaluronate, Sodium phytate, Ascophyllum Nodosum (Brown Algae) Extract, Citric acid, CI 77492 (Iron oxide), Limonene, Citronellol, Linalool, Geraniol, Citral

Vous avez reçu le produit correspondant à votre profil beauté. Pas encore rempli ?
Rendez-vous vite dans votre compte sur notre site nuobox.com !



Masque Yeux Désaltérant Hydramuse, de KADALYS

C'est quoi ?

Composé à 100% d'ingrédients d'origine naturelle, c'est un concentré d'actifs hydratant et rafraîchissants !

Pourquoi on l'adore ?

Ce masque contour des yeux à la texture gel ultra fraîche réveille le regard en un instant :

- Estompe les signes de fatigue
 - Effet frais décongestionnant
 - Enrichi en actifs hydratants et régénérants
- Formulé sans fragrance, il respecte le délicat contour de l'œil et convient à tous les types de peaux.

Conseils d'utilisation :

Appliquez le Masque 1 à 2 fois par semaine sur une peau propre et sèche, après le démaquillage. Sans rinçage.

En masque rapide : Appliquez une bonne couche du masque sur le contour de l'œil. Laissez poser 15 min puis retirez l'excédent avec un coton.

En masque de nuit : Appliquez une bonne couche du masque sur le contour de l'œil. Laissez poser toute la nuit. Au réveil, tapotez doucement du bout des doigts pour stimuler la circulation.

Ingrédients : aqua / water / eau, glycerin, sodium chloride, leuconostoc/radish root ferment filtrate, musa acuminata extract, chondrus crispus (carrageenan) powder, helianthus annuus (sunflower) seed oil, maris sal (sea salt), xanthan gum, sodium carrageenan, polyglyceryl-4 caprate, polyglyceryl-6 caprylate, phenethyl alcohol, citric acid.



Masque visage bio retinol doré, de EVOLVE BEAUTY

C'est quoi ?

C'est un masque visage naturel idéal pour toutes les peaux. Hautement régénérant, ce soin anti-âge nourrit et redonne son éclat à la peau.

Pourquoi on l'adore ?

Ce soin rend la peau plus souple, plus éclatante et plus jeune. L'association de plusieurs huiles végétales comme l'huile de tournesol, l'huile d'argan et l'huile d'amande nourrit la peau en profondeur, l'adoucit et la rend plus lisse.

L'argile blanche a une action absorbante et détoxifiante qui aide à éliminer les impuretés et à adoucir la peau. Enfin, l'hydrolat d'orange vient tonifier la peau et redonner de l'éclat au teint. Résultat : la peau est repulpée, rebondie, rajeunie et rayonnante.

Conseils d'utilisation :

Appliquez une couche épaisse sur votre visage préalablement nettoyé et laissez reposer 5 à 10 minutes.

Ingrédients : helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil*, Glycerin*, Kaolin, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil*, Argania Spinosa (Argan) Kernel Oil*, Mica, Titanium Dioxide (CI77891), Silica, Iron Oxide (CI77491), Sucrose Laurate, Rosa Canina (Rosehip) Fruit Oil*, Parfum (Naturally derived Fragrance), Bidens Pilosa Extract, Astrocarum Murumuru Seed Butter, Gossypium Herbaceum (Cotton) Seed Oil, Linum Usitatissimum (Linseed) Seed Oil, Citrus Aurantium Dulcis (Orange) Fruit Water*, Vanilla Planifolia Fruit Oil, Tocopherol, Sucrose Stearate, Sucrose Palmitate, Tin Oxide.

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

**Fabriqué avec des ingrédients bio



*Découvrez les nouveautés
conçues par NUOO et
développées avec beaucoup d'amour !*



CHAPITRE

08

Le mois
prochain



& ses belles découvertes

|
Par Pépites de Nuoo

AU MOIS DE JUIN

ACCUEILLIR LA CHALEUR...



Mood :

Mois de l'océan

Beauté :

Préparer sa peau au soleil

Lifestyle :

Road trip & évasion





[MY] Crème Déodorante Douce de MiYé

Découvrez le nouveau déodorant double action qui agit efficacement sur les mauvaises odeurs, tout en prenant soin des aisselles les plus sensibles.

Cette crème sera votre chouchou de l'été !

A découvrir sur notre site et à tester en boutique NUOO.