

magazine lexya

PREMIÈRE FOIS



automne 2020

01

une rentrée
en beauté

Première fois

Première édition
Automne 2020

Rédaction /

Benjamin Huot
Jean-Michel Veillette

Édition /

Marc-Antoine Paquet
Mathieu Dionne
Emanuelle Boutin Gilbert

Design /

Rosemarie Ouellet-Larochelle

Partenaires & collaborateurs /

Café Saint-Henri
Éduc'Alcool
Pizzeria Nina Pizza Napolitaine
Restaurant Chez Tao
Milo – Mon itinéraire local
Délire Escalade

Idée originale /

Marc-Antoine Paquet
Jean-Michel Veillette

Nous joindre (gêne-toi pas!) /

lexya.co
team@lexya.co
facebook.com/lexya.co
instagram.com/lexya.co

une production de
LEXYA



IL Y A UNE PREMIÈRE FOIS À TOUT

éditorial

Première fois



Mesdemoiselles et Messieurs, c'est la rentrée. Que tu sois au début, au milieu ou à la fin de ton parcours universitaire, t'es en plein dedans et tu le vis à 100 %!

Tu travailles fort, tu étudies (peut être aussi fort que tu fais le party), tu fais du sport, tu accumules les sorties avec tes ami-e-s et t'as une panoplie d'activités. En résumé: t'arrêtes pas ben ben! T'as l'impression que ça passe vite? Et bien, on te le confirme. Ça va te filer entre les doigts et ces années universitaires se retrouveront gravées dans ta mémoire.

On a décidé de créer le Magazine Lexya justement pour que tu profites au maximum de ton parcours universitaire. Le Magazine Lexya, c'est la petite bible parfaite pour ta rentrée. Tu pourras y trouver tout ce que tu dois absolument savoir: où étudier, où bien manger, des *tips & tricks* de productivité, et d'autres belles trouvailles! C'est ici que tu vas trouver des offres exclusives qui vont faire de toi un-e étudiant-e au courant des places *trendy* (tout en restant économe, promis). Attention! Ceci n'est pas un livret de coupons *randoms*. Tu sais de quoi on parle. Ceux qu'on reçoit en quantité au début de l'année et qu'on accule immanquablement sur le micro-ondes. Ce n'est pas non plus le gros magazine *Sears* qui traînait sur la table du salon dans ta jeunesse.

Au fil de ce projet, on a eu la chance de collaborer avec des gens incroyables qui nous ont partagé leurs histoires, leur parcours et même leur raison d'être. Le Magazine Lexya c'est aussi Alexis, Ben, Rosemarie, Math, Marc & J-M, tous des anciens étudiants (pas si anciens que ça!) qui ont mis leurs passions respectives en commun afin de rassembler tous tes essentiels au même endroit. C'est un *mix* de créativité, de spontanéité et de rationalité afin que tu tripes à 100 % pendant cette session.

Dans l'fond, c'est exactement ce qu'on aurait aimé savoir et connaître lorsqu'on était à l'uni. Profites-en, et si t'aimes tes trouvailles, on te donne le droit d'en parler (mais pas trop, sinon tout le monde va connaître nos *best spots*).

Cheers et bonne session,

- Team Lexya

sommaire

PREMIÈRE FOIS

- 04 Saint-Henri
- 12 Éduc'alcool
- 14 Nina Pizza Napolitaine
- 18 Chez Tao
- 24 MILO
- 26 Délire

* NOTE SUR LES RABAIS

Les offres peuvent être retirées à tout moment, sans préavis, pour toute raison, et ce à l'unique discrétion du partenaire qui offre le rabais. Les termes et conditions de chaque offre sont à la discrétion du partenaire correspondant.



Café Saint - Henri

du vrai bon café

découverte | épicurien | local | 3 min

// Photos gracieuseté du café Saint-Henri //



Le Godshot, espresso signature du café Saint-Henri

Savais-tu que le café est l'un des produits les plus échangés sur la planète?

Pas pour rien que les étudiant-e-s ont à leur disposition une panoplie impressionnante d'établissements où s'installer pour siroter une tasse de ce divin nectar. En plus, on a la chance d'avoir du choix, mais plusieurs bons choix. De surcroît, il n'est pas chose commode de tous les connaître, et d'aller les découvrir.

Des experts qui transmettent leurs connaissances dans chaque tasse servie.



Le café filtre Nensebo Refisa

Dans le but de faciliter tes recherches de la tasse et de l'endroit parfait, on dirige aujourd'hui ton attention vers le café Saint-Henri situé sur la rue Saint-Joseph, en basse-ville de Québec.

Il y a 10 ans, la torréfaction du café de spécialité était un marché très peu développé au Québec. Dès ses débuts, le Saint-Henri s'est donné comme mission de démocratiser le café de spécialité. Avec 8 succursales au Québec, et plus de 10 ans d'expérience dans le domaine, les gens derrière le succès du Saint-Henri sont des passionnés. Des experts qui transmettent leurs connaissances dans chaque tasse servie.

Ce qui nous a plus épaté de l'histoire du Saint-Henri c'est qu'ils prônent le commerce juste et éthique dans leurs décisions d'affaires. Notamment, une attention particulière est portée à la relation avec les fermiers qui cultivent et transforment les cerises de café. Ils ont plusieurs liens d'achat directs avec des producteurs de l'Amérique Latine et de l'Afrique de l'Est. Certaines de ces relations datent de plus de 10 ans!



L'endroit a tout pour plaire : un spot calme pour t'installer et piquer une jasette avec tes ami-e-s, ou ouvrir tes livres et plancher sur ton travail de session. Ils ont un assortiment de laits alternatifs : soja, avoine, noix de macadamia, *you name it!* Pour ajouter à tout ça, ils servent de délicieux beignes artisanaux frais du jour.

// TRUC //

Pour les étudiants qui ont peu de budget, mais qui veulent faire du bon café, la solution est d'utiliser des filtres manuels ou une cafetière de type *Bodum*. Tu n'as qu'à t'acheter un bon moulin et une balance puis le tour est joué.

Chemex classique en bois, vendu sur la boutique en ligne du Saint-Henri



Tu préfères boire ton café de la maison ? Voici deux trucs de pro pour amener ta tasse à un niveau supérieur, peu importe la méthode ou la cafetière que tu choisis.

CHOISIR DE BONS INGRÉDIENTS

Des grains de qualité, fraîchement torréfiés dans les quatre dernières semaines ainsi que de l'eau fraîche filtrée feront toute la différence. Rends service à ta cafetière et à ton café : pas d'eau du robinet.

MOUDRE SON CAFÉ AVEC UN MOULIN À MEULES DE QUALITÉ

Pour un maximum de fraîcheur, il faut idéalement moudre son café juste avant de le boire.



Avoue qu'on t'a donné le goût d'un bon café ! Pas besoin de se retenir quand le café Saint-Henri de Saint-Roch t'offre deux cafés filtres pour le prix d'un. Viens leur rendre visite avec un·e ami·e pour en profiter.

Valide une fois seulement, sous présentation d'une carte étudiante. Jusqu'au 30 septembre à la succursale de Saint-Roch.

la modération a bien meilleur goût

5 trucs pour piloter ton initiation à la manière des pros

Bon, alors t'as ton costume farfelu et t'es prêt à t'endetter côté sommeil? Les initiations, petites ou grandes, sont un rite de passage commun.

Tu as sans doute entendu des histoires sens dessus-dessous sur la consommation d'alcool à l'occasion de ces événements mythiques. Pour être passé par là, on te conseille de suivre ces cinq trucs qui vont garantir que tu puisses en profiter à fond.

L'EAU, CE N'EST PAS JUSTE QUAND ON EST RENDU « CHAUD BATEAU »

Ça a déjà été dit, DILUE! C'est rudimentaire. Dans le contexte d'une initiation, c'est encore plus important! C'est un marathon, pas un sprint et si tu veux participer toute la semaine, tu devrais nous prendre au sérieux.

Si jamais tu *feel* pour porter un toast à Lexya en vue de tous les bidous que l'on va te faire économiser, fais-nous plaisir, fais-le avec un verre d'eau!

T'AS LE DROIT DE DIRE NON

Tu vas gagner bien plus de points de respect si tu dis non et que tu continues de piloter ta soirée comme un-e cheffe. Si t'as envie de ralentir où bien si tu n'es pas à l'aise avec une situation, tu seras toujours en bonne position pour peser sur la pédale de frein.

Tu penseras à nous lorsque tu assisteras aux niaiseries gênantes de celui ou celle qui n'a pas cessé de dire « oui »!

SI TU MÉLANGES TU NE SERAS PAS AUX ANGES

On te met en garde contre une grande tentation des longues soirées d'initiation : les mélanges. Un verre de ci, un verre de ça, une bière, SHOOTERS! Disons que c'est la recette parfaite pour un échec monumental du côté de ton foie.

AMUSE-TOI, MAIS RAPPELLE-TOI

La semaine d'initiation sera sans doute l'une des plus mémorables de ton parcours universitaire. Ça serait dommage que les seules choses dont tu te souviennes soient le bol de toilettes et celles qui t'ont été racontées!

AU BOUT DU COMPTE

Le respect est de mise, juste un peu d'audace et surtout pas de gêne, car dis-toi que la grande majorité des personnes présentes à l'initiation sont là pour rencontrer de nouveaux amis, eux-aussi. Faites les fous, mais faites attention à vous!

Cet article est présenté en collaboration avec Educ'alcool. Ils t'offre une foule d'outils utiles sur leur site web : educalcool.qc.ca/vos-outils

Nina Pizza Napolitaine

Femmes de passion aux commandes

crédit photos // Jeff Frenette

Nina Pizza Napolitaine est née il y a déjà 7 ans dans le quartier Saint-Roch. La pizzeria a su faire son nom dans le paysage de la ville de Québec. À l'époque, c'est Pénélope Lachapelle et Lucie Nadeau qui innovent dans le monde des pizzerias en ouvrant le Nina. Dès lors, elles misent sur une cuisine sans flafra. Les entrepreneures offrent une pizza cuite dans un authentique four à bois. Le résultat est exquis !

Pour la nouvelle succursale de la rue Saint-Jean, Myriam Demers-Néron, Cassandra Mainville et Véronique Schinck, trois employées du Nina Saint-Roch, ont sauté sur l'opportunité devenir patronnes à leur tour. La compétence et la loyauté, c'est payant au Nina.

Selon Pénélope, c'est « [...] le genre d'occasion qui est bonne pour le développement de nos restaurants, mais surtout pour l'*empowerment* de ces femmes. C'est rassurant, comme cofondatrice, de pouvoir trouver des partenaires qui correspondent à nos valeurs et à nos objectifs, qui connaissent déjà bien notre façon de faire et de pouvoir leur offrir cette implication additionnelle ».

Lors d'un entretien avec les nouvelles actionnaires, on découvre que leur passion et leur engagement mutuel pour le Nina ont été une source de motivation à aller de l'avant vers leur nouveau rôle.



Authentique four à bois de la succursale de la rue Saint-Jean



Faire du simple avec du bon pour livrer un produit de qualité... C'est une mission si modeste.

- Véronique Schinck

« Ça faisait déjà 5 ans qu'on essayait des tempêtes ensemble quand l'idée du deuxième Nina m'a été présentée. Cinq ans sans aucune journée où j'aurais changé de place avec qui que ce soit. Le sentiment d'être toujours à ma place au bon moment [...] » mentionne Cassandra Mainville. Elles ajoutent en cœur que le désir de continuité a été déterminant dans leur décision.

Pour Véronique, c'est aussi accomplir une mission. « Pénélope et Lucie ont été celles qui m'ont donné une chance alors que je graduais à peine de mon cours de cuisine [...]. J'ai fait mes premiers pas dans leur restaurant, dans leur cuisine qui est tranquillement devenue la mienne! Faire du simple avec du bon pour livrer un produit de qualité... C'est une mission si modeste. »

Elle mentionne que les intérêts sont cumulés pour représenter, à ses yeux, l'accomplissement d'un rêve : « Je viens d'ouvrir un restaurant avec quatre femmes fortes, impressionnantes, fantastiques. J'ai maintenant ma certification de Pizzaiola par l'APN. Je suis maintenant cheffe copropriétaire de Nina Pizza Saint-Jean. Faire partie de l'équipe Nina, c'est le "girl power" à son plus beau. » La collaboration ne s'arrête pas là.

Le nouveau Nina a demandé à l'architecte Pierre-Paul Guillemette de l'Atelier Tecture, diplômé de l'Université Laval, de créer le nouvel espace simple et convivial. L'ancienne boulangerie accueille désormais les amateurs de pizza avec classe. Des entreprises d'ici qui encouragent simultanément la relève et d'autres entreprises locales : c'est un coup de cœur !



Salle à manger de la pizzeria



Parlant de cœur, la nourriture du Nina te fera sûrement tomber en amour. Facile d'être amoureux lorsque le Nina Pizza t'offre 15% de rabais sur la bouffe dans les deux succursales sur présentation de ce coupon électronique et de ta carte étudiante de l'Université Laval.*

Cuisine de rue



& cocktails exotiques

dans
Saint-Sauveur





Chez Tao se démarque en offrant un voyage de saveurs qui promet de garder en tête la santé de la planète.



Depuis son ouverture en 2017, Chez Tao, situé sur la rue Saint-Vallier Ouest à Québec, souhaite faire vivre aux clients une expérience basée sur le partage. Chaque repas se veut une aventure autour de la table, en bonne compagnie.

C'est cette aventure qui commencera dès que les gourmand·e·s franchiront le seuil de la porte et que les parfums d'épices d'Asie du Sud-Est viendront les transporter. Partager entre ami·e·s, avec ta date ou ta famille, tu ne peux tout simplement pas te tromper. Au Tao, y'a de l'amour dans les plats, dans les cocktails et surtout dans l'air! Chaque visite est une occasion de goûter une cuisine originale qui sort des sentiers battus.

Cocktail Le Dragon Fumant #2 : puissant et fumé à base de tequila Hornitos Black Barrel Añejo, Cynar, amer au pamplemousse et amer Chili Smoke

Pour le Tao, le partage ce n'est pas juste à la table, c'est aussi dans la responsabilité conjointe que nous avons face à notre planète.

Des pailles réutilisables, à l'utilisation complète des ingrédients et des produits entièrement faits maison, Chez Tao applique plusieurs techniques pour aider notre planète. Par exemple, les fruits sont à la fois zestés et utilisés pour presser des jus frais. Les ananas et les noix de coco sont vidés sur place, et les fruits vidés de chair sont recyclés pour servir de verre à cocktail exotique. Ça, c'est de la valorisation des ingrédients, et aussi une excellente façon de contrer le gaspillage alimentaire.

Le Tao est aussi le tout premier restaurant de la ville à n'utiliser que des pailles réutilisables en métal dès son ouverture. La conscience environnementale des propriétaires est au cœur de la mission du resto, et les pailles ne sont que la pointe de l'iceberg. Les gains pour l'environnement se font surtout au niveau de la gestion des ingrédients, où rien n'est jeté et tout est transformé. On n'a pas de misère à croire Francis lorsqu'il déclare que «le côté écoresponsable du Tao est l'une de nos valeurs qui nous tiens le plus à cœur!» Ce dernier ne cache pas que cela pose son lot de défis, surtout au niveau de l'approvisionnement en temps de pandémie, mais demeure convaincu de l'importance de ces pratiques. Les bons coups environnementaux ne devraient jamais prendre de vacances.

Évidemment, l'utilisation exclusive d'aliments frais a un impact sur le prix mais l'effet se ressent sur la qualité!



Le Tao fut le premier établissement de la ville de Québec à bannir les pailles à usage unique.

Les bons coups environnementaux ne devraient jamais prendre de vacances.



Cocktail servi dans une noix de coco



Bao au poulet frit



**T'es impatient.e d'aller goûter tout ça ?
Le Tao te DONNE un cocktail signature sur présentation de ce coupon électronique avec toute facture de 20 \$ et plus.* Tu n'as plus d'excuses pour ne pas essayer ça !**

Partir à l'aventure sans se mettre dans le trou

Et si l'on te propose de dépenser sur un abonnement qui te permet d'économiser ensuite?

Ça te semble peut-être contre-intuitif de «dépenser pour économiser»! Mais si l'on te dit que ton retour sur investissement serait aisément le double et que tu l'obtiendrais en déboursant à des endroits où tu es déjà susceptible d'ouvrir ton porte-feuilles?

Anciennement connu sous le nom de M ta région, Milo : mon itinéraire local propose un abonnement qui te procurera 25 % de rabais chez une foule de partenaires vérifiés à travers la province : Québec, Montréal, Gaspésie, Charlevoix et pas mal toutes les autres régions. Bref, l'application remplit une double vocation, te faire découvrir des entreprises locales, et ce, à prix plus qu'intéressant!

Tu n'es pas encore convaincu? Un membre de l'équipe a fait le test et est allé faire une petite virée de deux nuits avec son amoureuse à Baie-Saint-Paul dans Charlevoix. Tout d'abord, Milo a été un super compagnon de voyage afin de planifier leur séjour et leur permettre de découvrir des endroits magiques. En plus, Milo leur a permis d'économiser près de 300\$ en un seul petit week-end de 3 jours! Milo a clairement fait la différence au Germain Charlevoix, où ils ont économisé 175\$ sur leur réservation. On ajoute les restos gastronomiques, les microbrasseries, les activités extérieures et même un petit arrêt dans une crèmerie locale pour atteindre le total d'économies.



Vu de Baie-St-Paul à bord de l'hélicoptère d'Héli-Charlevoix.

Pour nous, MILO est tout simplement un *no-brainer*. Économiser 25 % chez plus de 1000 partenaires à longueur d'année et partout dans la province, c'est un gros OUI!



Psssst...! Le code LEXYA2020 te permet d'acheter ton abonnement Milo Premium à seulement 49,95 \$ au lieu de 69,95 \$ sur leur site.* Ne passe pas à côté de ça!

Faire d'une pierre



deux coups avec Délire



C'est sportif, c'est social, c'est mental, les centres d'escalade DÉLIRE ont le potentiel de plaire à tous.

On va se dire les vraies affaires, peu importe quel est ton domaine d'études, être étudiant-e, c'est de la gestion d'horaire en mautadine. Il faut être présent-e à ses cours, participer aux travaux d'équipe, gagner une paye à tous les mois, puis si t'es en appartement c'est pire, car tu dois t'occuper de ton lavage, tes repas et bien plus encore. Une personne équilibrée va essayer de

voir ses ami-e-s et sa famille, se tenir en forme, et explorer une passion quelconque (si c'est juste de « binge watcher » des séries Netflix, y'a personne qui te juge ici, ça nous arrive également). On espère que cette énumération ne te cause pas trop d'anxiété. Sois sans crainte! On a une bonne idée qui va sans doute te permettre de faire d'une pierre deux coups sur ta *to-do list* de vie quotidienne.

Même si le but est de grimper en haut d'un mur, personne ne se fait regarder de haut.

Selon notre expérience, l'escalade est un sport encore trop peu connu qui relie l'activité physique au remue-méninges et aux relations sociales. Un *full-body workout* à valeur ajoutée ! On t'explique...



Les centres Délire sont bien plus que des gyms. Ils ont su créer une communauté où on vient s'entraîner, mais aussi s'entraider. Les expert-e-s cohabitent avec les novices et même si le but est de grimper en haut d'un mur, personne ne se fait regarder de haut. C'est un environnement parfait pour jaser et collaborer. Si t'arrives à l'escalade avec des « gros pipes », tant mieux, mais ce n'est pas ce qui va faire de toi un-e grimpeur-euse hors pair. C'est là que la collaboration, le social et le mental embarquent pour essayer de trouver la solution à cette section de mur qui semble impossible. Simplement, les muscles de ton cerveau vont devoir *flexer* autant que ceux de tes bras.

Même les ascensions pour les débutants peuvent sembler corsées pour les néophytes, mais le truc c'est de ne pas y aller seul et de se mettre à l'aise entre ami-e-s. Au Délire, on ne t'apprends pas juste à grimper, ils t'apprennent aussi à chuter en toute sécurité.

Faire partie de la communauté Délire c'est aussi avoir accès à un gym traditionnel dans chaque succursale, question de tirer un maximum de chaque séance. Ajouter l'escalade dans sa planification hebdomadaire est une recette gagnante pour se simplifier la vie, et si tu ne nous crois pas, ben c'est toi le-la pire !



« Au lieu d'avoir un partenaire de gym, je me suis trouvé un partenaire de grimpe et on y va presque toujours à deux. On se donne des défis et on s'aide à les réaliser en observant comment l'autre s'y prend pour grimper le mur. Dans les moments où c'est plus le rush à l'uni, ça me fait toujours du bien d'aller me concentrer sur autre chose que mes cours pendant une heure ou deux ! »

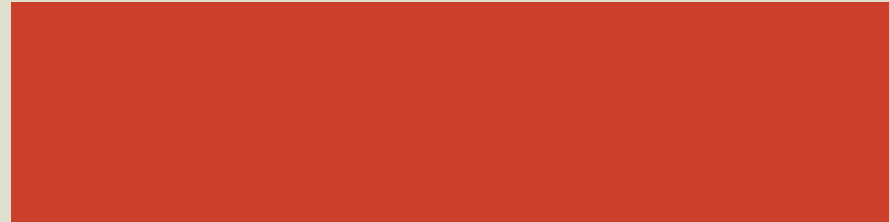
– Charles Carpentier
étudiant en biologie
et grimpeur aguerri

// LIFE HACK //

Tu connais déjà quelqu'un qui grimpe et qui a son abonnement mensuel ? Fais-lui des yeux doux et demande à être invité-e ! Les abonné-e-s ont droit à un-e invité-e gratos tous les mois. Mais attention, l'essayer c'est l'adopter.



T'es prêt-e à rencontrer du monde, te mettre en forme et faire suer ton cerveau ? Les centres d'Escalade Délire t'attendent et t'offrent même une semaine d'escalade illimitée à seulement 25 \$!



ON SE REVOIT BIENTÔT, PROMIS

PREMIÈRE FOIS



automne 2020

01