



La franchise

La franchise n'a rien à voir avec la vérité! Bien non, la franchise est plutôt dans le langage juridique la relation contractuelle qui fait le succès de McDonald ou de Subway.

La franchise est la relation par laquelle un franchisé qui veut se «partir en affaires» profite de cette formule pour exploiter une entreprise développée par une autre partie, le franchiseur. Ordinairement le franchisé qui exploite le commerce doit s'approvisionner totalement ou partiellement chez le franchiseur et fonctionner selon les normes établies par le franchiseur. Le franchisé doit aussi souvent verser au franchiseur diverses sommes au départ et lui verser annuellement des redevances souvent basées sur son chiffre d'affaires. Ces coûts peuvent être très importants et il y a lieu de bien préparer son entrée en affaires surtout si on en est à ses premières armes. Vous rêvez de faire fortune alors, faites attention aux quelques problèmes qu'on rencontre dans ces cas.

Le concept de franchise devrait être éprouvé c'est-à-dire que votre franchiseur ne devrait pas faire ses expériences sur votre dos. Assurez-vous donc que celui-ci a opéré 2 à 3 points de vente similaires depuis quelques années. Visitez ces points de vente avant de vous engager ou rencontrez d'autres franchiseurs qui pourront vous faire part de leur expérience.

Il faut aussi s'assurer de la solidité financière du franchiseur qui est une bonne garantie à notre propre stabilité financière.

Souvent la promotion et la publicité effectuée par le franchiseur laissent à désirer. Faites les vérifications requises.

Il ne faut pas non plus penser que la franchise ne demande pas d'investissement d'énergie de votre part. Même dans les cas de «success story» votre implication est garante de votre succès.

D'autre part il serait sage de faire évaluer par un comptable les budgets prévisionnels qui vous sont remis par le franchiseur qui souventes fois a tendance à préparer des budgets particulièrement optimistes. Plusieurs litiges originent en fait de la mauvaise compréhension des budgets prévisionnels par le franchisé qui s'attend à faire le profit qui y est indiqué et qui s'insurge de ne pas y arriver. Le budget est une prévision et pourrait bien ne pas se réaliser pour un grand nombre de raisons.

Vous pouvez aussi faire vérifier votre contrat de franchise par votre avocat qui pourra vous expliquer l'importance des engagements que vous prenez et vos responsabilités. Quelques dollars d'investis pour ces vérifications avant de devoir déboursé parfois quelques dizaines de milliers de dollars dans la franchise nous semble un bon investissement.

Une bonne préparation tant au niveau comptable qu'au niveau légal vous épargnera par la suite bien des tracas et des inconvénients.

Ce texte ne remplace aucunement les textes de loi en vigueur et ne peut être reproduit sans autorisation.

Il n'y a pas qu'au volant que la vitesse tue

Pierre – L'autre jour j'ai acheté de belles tomates de type cerise. Le lendemain quand je suis venu pour en manger, il n'en restait plus. Que s'était-il passé? Eh bien, mon adolescent avait vidé en une seule journée la barquette entière! Je suis désespéré. Je suis rendu à devoir cacher de la bouffe.

Danielle – Leur poussée de croissance nécessite un apport énergétique plus grand que le nôtre. Ce comportement de vouloir toujours manger est normal. «Tu ne le sais pas, mais tu es chanceux Pierre; au moins c'est de la bonne bouffe.» Seulement de 6% à 11% des jeunes de 6 à 16 ans consomment chaque jour les portions minimales des quatre groupes alimentaires recommandées par le Guide alimentaire canadien. Le quart des calories, du gras et du sucre quotidiens proviennent de boissons gazeuses, boissons énergisantes, frites et croustilles. Que d'énergie vide ne contribuant pas à leur développement!

Pierre – Vu sous cet angle c'est moins frustrant. Il est vrai que la malbouffe, par exemple la poutine,

les frites, les croustilles, les friandises ou les biscuits, ont très bon goût et nous attirent. Mon truc à moi pour en limiter la consommation c'est de me faire un bon repas nourrissant que j'aime, comme cela je n'ai pas de fringales en milieu d'avant-midi ou en soirée. Mais si je commence à prendre une seule croustille, j'ai pas faim il faut que je vois le fond du sac.

Danielle – C'est aussi une excellente stratégie pour nos adolescents que de prendre des repas soutenus sans calories vides. Le matin combien d'entre-eux se lèvent tard et ne prennent que ce qu'il y a de déjà prêt ou de disponible. Quatre rôties pain blanc s'il vous plaît, avec du beurre d'arachide sucré et de la confiture aux fruits sucrés sans fruits, mais colorant. «Ça bourre», mais la fringale n'est pas loin. C'est un déjeuner à haut indice glycémique. Le yoyo est commencé pour la journée. Proposons-leur la vitalité. Laissons à leur disposition des aliments sains, du pain à grain entier ou des céréales sans sucre ajouté, des pâtés goûteux sans viande, mais avec le même goût. Pourquoi ne pas avoir préparé en

trop ce «smoothy» à base de lait de céréales, œuf et fraises fraîches. Si votre ado est rassasié le matin, il aura moins tendance à avoir faim ou à dévorer le midi et se détournera naturellement des repas riches en friture.

Pierre – Je peux dire que de façon générale ma fille mange bien, mais elle est aussi influencée par ses amies et la publicité. Elle est à l'aire du micro-ondes, vite fait, vite mangé et du vouloir faire partie de la gang. Elle réussit à influencer nos achats d'épicerie; des repas congelés préparés d'avance se retrouvent dans notre panier. Il paraît qu'un jeune sur quatre apporte des mets commerciaux dans sa boîte à lunch.

Danielle – En effet, c'est tellement plus rapide et plus simple que de se faire son propre lunch. Et c'est tellement plus sucré, plus salé, plus vinaigré ou plus gras pour les papilles. Le goût devient dénaturé et les vraies saveurs semblent fadent. Nous sommes à l'aire du – Es-tu ketchup, mayo ou les deux? Es-tu In ou Out? Que les publicitaires savent très bien exploiter. Combiner à notre propre rythme effréné, on

est en train de perdre le savoir culinaire au Québec, le plaisir de manger, de manger sain.

Il n'y a pas qu'au volant que la vitesse tue. L'espérance de vie a reculé. Alors, prenons le temps de les inviter à autre chose que la vitesse. Prenons le temps de mastiquer pour mieux absorber les nutriments. Prenons le temps de faire du temps de repas un moment pour se parler, prenons le temps de remplacer sel et sucre par des épices et des herbes; redécouvrons les jus de fruits frais, ajoutons des crudités accompagnées de cette sauce maison dont ils raffolent. Façonner votre environnement pour les exposer à ce qui est sain.

Pourquoi ne pas faire une fête en son honneur avec un plat de pâtes complètes avec votre merveilleuse sauce tomates et légumes odorante à souhait? Mettez-les au défi en faisant appel à leur jugement critique... Et levons nos pancartes: «Oui! à ma vitalité, Non! à l'énergie vide.»



Nos sorties et activités à venir



SUZANNE MONETTE

Souignons l'anniversaire de nos fêtés de mai 2012

Le 1^{er} mai, Maryse Rousseau - le 3, Ghislaine Courbron (gagnante du gâteau) - le 7, Claudine Nadon - le 10, Sylvianne Boivin - Francine Venne - le 11, Ubald Millette - le 12, Lise Dumas - le 13, Margot Guay - Doris Trudel - le 15, Claudette Taillon - le 16, Monique Huot - le 17, Jean DeCarufel - Francine

Dupuis - le 19, Louiselle Maillette - le 20, Colette Landreville - le 26, Pierrette Gendron - le 27, Huguette Mailloux - le 28, Patrice Savard - le 30, Claude Léonard - Jeanne Cousteau. Un grand merci à tous nos fidèles et généreux commanditaires. Ce geste est très apprécié par tous nos membres.

À l'approche de l'été, plusieurs activités sont encore actives. Le bingo, les 1^{er} et 3^e mardis de chaque



Suzanne Monette du Club Soleil et Claude Thibault du maché Piché Bonnichoux encadrent Ghislaine Courbron la gagnante du gâteau offert par le Marché Piché.

MOTS CROISÉS

Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Horizontal

- 1- Qui dépasse la mesure.
- 2- Appréciés en ébénisterie - Radon.
- 3- Touiller - Marche derrière.
- 4- N'a pas de frettes - État de servilité.
- 5- Courante - Plie sans céder.
- 6- Genre de signature - Un visage peut l'être.
- 7- Exaltée.
- 8- Utile dans les côtes - Greffés - Symbole.
- 9- Roi de Pylos - Il y a celle de glace.
- 10- Groupes d'atomes - Mouettes.
- 11- Répits d'après-midi - Il est nuisible.
- 12- Pronom - Lunatique.

Vertical

- 1- Qui a changé de classe sociale.
- 2- Rat palmiste - Révérend père - Ancien oui.
- 3- Fondé sur un long usage.
- 4- Ricanés - Monceau - Crochet.
- 5- Harcelées.
- 6- Instrument à cordes frottées - Se glisser.
- 7- Préfixe signifiant «air» - Règle graduée.
- 8- Gymnastique rythmique (sigle) - Dirige un hôtel douteux.
- 9- Pas debout - Aurochs.
- 10- Pas rare - Un des fils d'Isaac.
- 11- Se donner du mal - Cargaisons.
- 12- Ratifiées.

par Odette Morin, mai 2012
Solution page 33

mois, à 13 h 30, jusqu'au 5 juin; info: Thérèse, 450 224-5045. Les jeux de société (cartes, dominos, etc.), le 22 mai; info: Gilles 450 436-1749. Vie active (exercices en douceur), les mercredis, à 10 h 15 jusqu'au 30 mai; info: Ginette, 450 569-3348 ou Pauline, 450-227-3836. Le Scrabble, les mercredis à 13 h, jusqu'au 6 juin; info: Cécile, 450 592-1023. L'aquaforme, les mardis à 19h. Une nouvelle session a débuté le 1^{er} mai jusqu'au 19 juin à l'Académie Lafontaine; info: Micheline, 450 438-5683.

Il y aura de la «Pétanque» les mercredis à 18 h 30, à compter du 23 mai, au terrain municipal près de la piscine (secteur Shawbridge), si la température le permet. Cette année la Ville ajoute une autre allée de jeu et rénove les anciennes. Donc, ne manquez pas ce rendez-vous.

L'assemblée générale annuelle d'élection a été tenue le 8 mai dernier. Les quatre membres sortants du comité ont été réélus par acclamation. Il s'agit de Suzanne Monette, présidente, Micheline Allard, secrétaire, Pauline Lépine, trésorière, et Ginette Adornetto, directrice pour un mandat de deux ans.

N'oubliez pas notre prochain souper, style buffet, sous le thème «Bonnes vacances» le 9 juin prochain à 18 h. L'habillement décontracté est de mise, pantalon, jupe, short, etc. Info: Suzanne, 450 224-5612 ou Micheline, 450 438-5683.

Le 15 août prochain, «Trouvailles à Mirabel» soit visite du parc régional Bois-de-Belle-Rivière, avec dîner «Boîte à lunch», visite des Jardins des Gerbes d'Angelica et visite de l'Hydromellerie. Prix: 60\$; réservations: Suzanne, 450 224-5612 ou Micheline, 450 438-5683.

Le 25 août, épluchette de blé d'Inde et Hot dog chez André Gagnon, de 14 h à 20 h. Apporter chaises et breuvages; prix: 10\$. Réservations obligatoires. Si mauvaise température, remis au lendemain.

Séjour au Manoir du Lac William à Saint-Ferdinand, «Noël d'automne», les 28, 29 et 30 octobre. Hâtez-vous, il ne reste que deux chambres disponibles; info: Suzanne, 450 224-5612 ou Micheline, 450 438-5683. N'arrêtons pas de sourire, car un sourire coûte moins cher que l'électricité et donne autant de lumière. – Au plaisir de vous rencontrer à nos activités.