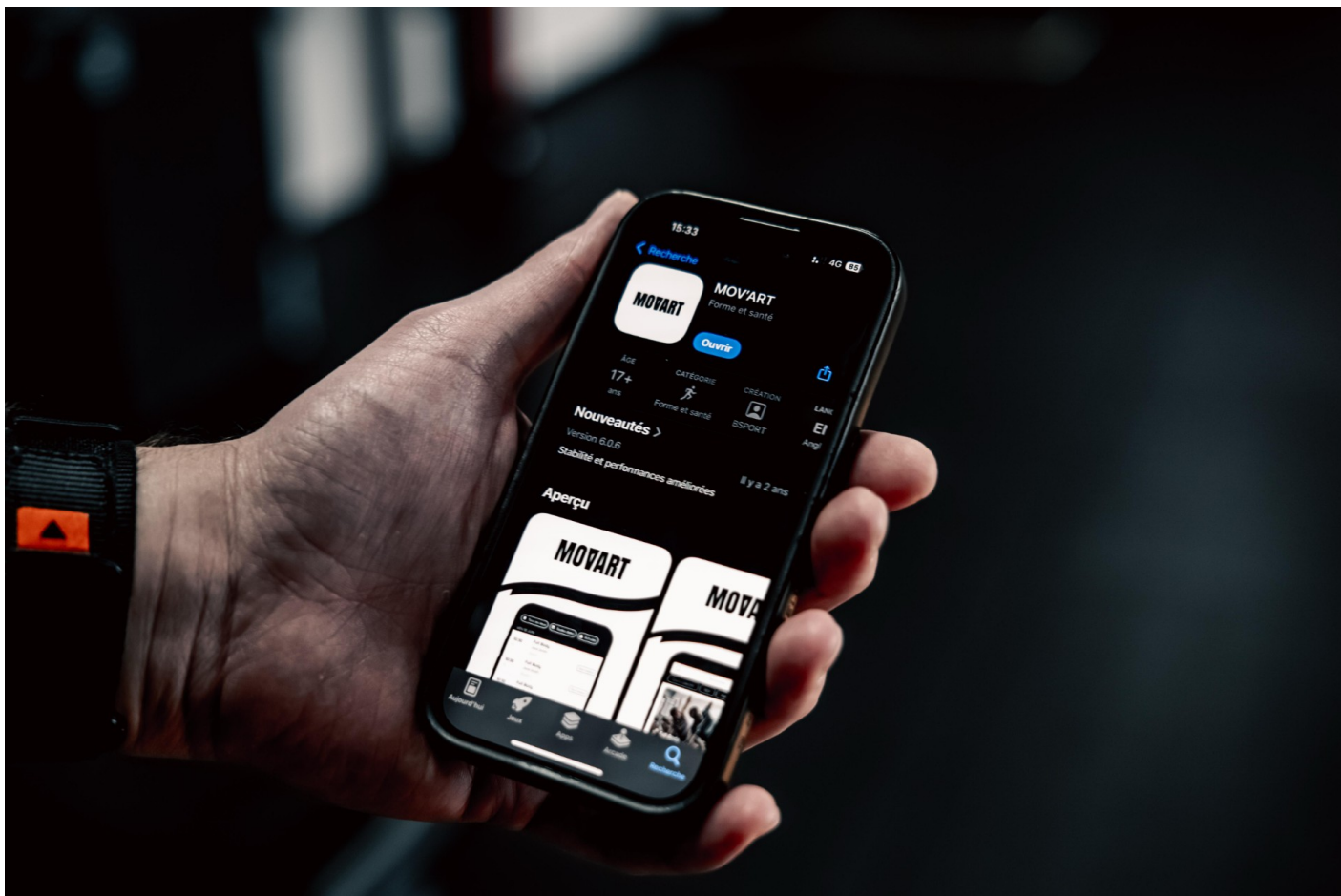


# Donner du crédit à l'audace : les 4 lauréats de MyMicrobusiness



Ils avaient des idées, Microlux leur a donné des moyens. Tima Bah Shop, Mov'Art, Experiencias Deliciosas et Bad Ass Rock Blues & Food sont les quatre lauréats de la 3<sup>e</sup> édition du concours MyMicrobusiness organisé par l'organisme de microcrédit. Chacun repart avec un prix de 3.500 euros et, surtout, la reconnaissance de son audace entrepreneuriale. Merkur est allé à la rencontre de ces créateurs pour découvrir leurs univers.

## Mov'Art (déjà) en très bonne posture

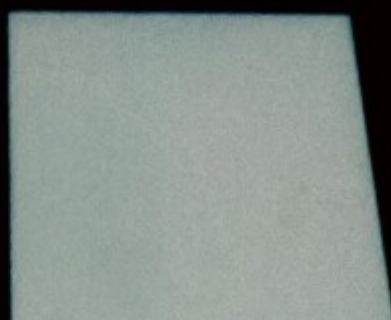
**Il était une foi.** Cours collectifs, coaching privé, programmes pour l'endurance, la prise de masse ou la perte de poids... Pas simple d'innover, de se démarquer dans l'univers ultra concurrentiel et saturé du business du sport. Sûre de sa force, la jeune enseignante [Mov'Art](#) y est pourtant parvenue. Derrière ce studio sportif ouvert en janvier 2023 à Bertrange, Charlie Depaepe et Fabio Teixeira.

Ces deux trentenaires ont exploré une voie novatrice au Luxembourg, la posturologie. Cette discipline vise à corriger les déséquilibres posturaux souvent sources de douleurs (articulaires notamment) et/ou de troubles (vertiges, troubles visuels...) : « *Les yeux, la mâchoire, la peau, le pied bien entendu qui est à la base du corps... Tous ces capteurs prennent des informations : le cerveau les traite et envoie une commande motrice au corps. Nos exercices permettent de stimuler ces capteurs afin de favoriser, inconsciemment, une bonne posture* », explique Fabio.

La formule est payante : la structure accueille, en moyenne, 120 clients par semaine. Les séances se déroulent en individuel et mettent l'accent sur la quête de bien-être : « *La plupart de nos adhérents exercent un travail exigeant. Nous sommes là pour les faire bouger et leur offrir une fenêtre de relâchement, de relaxation* », souligne Charlie. Pour la petite histoire, ce dernier a débuté sa carrière professionnelle comme mécanicien en Belgique. Abandonner cette voie pour « réparer » des corps s'est imposé comme une évidence: « *Avec Fabio, nous partageons la même vision, celle d'aider les gens. Mov'Art, c'est bien plus que du simple coaching sportif.* »

**Le prêt et l'après.** [Microlux](#) a cru en leur projet en leur accordant 50.000 euros : « *Cet apport était essentiel, il nous a permis de payer les travaux du local. Les établissements bancaires classiques ne croyaient pas en la viabilité de notre projet. Et pourtant...* » Pourtant, Mov'Art affiche une forme étincelante. Quatre nouveaux coachs viennent d'être recrutés. Et la marque pourrait essaimer dans le pays très rapidement : « *Nous pensons à ouvrir des petits locaux satellites.* »







NEW







Charlie Depaepe (crédit : Mov'Art)

Fabio Teixeira (crédit : Mov'Art)

Le studio, à Bertrange, accueille 120 clients par semaine en moyenne (crédit : Mov'Art)

## Tima Bah Shop : les racines du bien

**Il était une foi.** « *Je suis fière d'être Africaine, mais je sais aussi ce que je dois au Luxembourg.* » L'histoire de Bah Fatoumata illustre les espoirs de réussite de cette guinéenne. Arrivée en 2013, la jeune femme a rapidement compris que son salut passerait par le travail : « *Je voulais exercer comme aide-soignante auprès de personnes âgées mais je me suis heurtée à la barrière de la langue, retrace-t-elle. Je suis donc devenue aide-ménagère mais l'envie de monter mon entreprise brûlait au fond de moi* ». Ici, il faut y voir l'héritage d'une tradition familiale. Enfant, Bah Fatoumata a grandi dans les allées du kiosque alimentaire tenu par ses grands-parents : « *Le contact avec la clientèle, c'est une histoire de famille.* » Qu'elle perpétue, aujourd'hui, à Esch-sur-Alzette. Après des mois de recherches, c'est dans cette ville du sud du pays qu'elle a déniché un local. Son épicerie, rue du Brill, mêle produits africains et européens, reflet de sa double culture : « *Ici, je me sens chez moi. Et ce n'est qu'un début* », sourit-elle.

**Le prêt et l'après.** Un soutien essentiel. Microlux lui a accordé 27.000 euros : « *Sans eux, mon projet serait resté un rêve. Je veux maintenant ouvrir d'autres succursales.* »



Bah Fatoumata a le commerce dans le sang (crédit : Jean-Michel Cavalli)

## Bad Ass : rock en stock !

Il était une foi. « *Mon caractère ? On dit de moi que je suis franche et directe.* » Son profil se caractérise aussi par une bonne dose de détermination. Sandra Merzoug a ouvert le [Bad Ass Rock Blues & Food](#) à Dudelange en 2024. A ceux qui lui prédisaient des lendemains qui déchantent – « *et ils étaient nombreux à penser que j'allais fermer dans les six mois !* » –, elle oppose deux

années d'activité sans fausse note : « *Je ne déplore aucune bagarre dans l'établissement et j'accueille une clientèle variée* », précise-t-elle.

Tapissés de tableaux à l'effigie de musiciens légendaires (ACDC, Jimmy Hendrix, Jim Morrison pour ne citer qu'eux), les murs du « Bad Ass » transpirent la passion de la patronne pour le rock. Dans l'assiette, c'est pareil : le menu se compose de burgers généreux faits maison et affublés de ces grands noms qui résonnent. Pour schématiser, sa formule repose donc sur du (bon) son, du (bon) gras et un sens de l'accueil hérité de sa solide expérience d'employée de bars au Luxembourg.

À l'aise dans le costume de salariée, Sandra Merzoug a longuement hésité avant d'endosser celui de boss : « *Ce n'est pas le travail qui me faisait peur. Depuis deux ans, je n'ai pas pris un jour de vacances. Non, ce que je craignais, c'est toute la partie gestion : l'administratif, les stocks, les factures, les prix des consommations...* » Ces tâches, que l'intéressée juge guère mélodieuses, elle les remplit avec soin. Tout comme elle veille à bien tenir ses comptes : « *Je me suis découvert une âme de chef d'entreprise. Et je m'efforce de vivre avec le moins de dettes possibles* ». Cette note de sérieux tranche avec ce qui la fait vibrer : « *J'organise des concerts lives, des karaokés, j'ai invité des DJ et même un flash tatoueur : j'essaye de varier un maximum la programmation.* »

**Le prêt et l'après.** À l'instar des trois autres lauréats du concours, le « Bad Ass » n'a pas séduit les banques. « *Tout le contraire de Microlux qui a cru en moi. Leur aide ne s'est d'ailleurs pas limité aux finances, ils m'ont également conseillée sur d'autres segments de l'activité.* » De nature prudente, Sandra Merzoug souhaite inscrire son affaire sur une trajectoire durable : « *Lors de ma dernière expérience professionnelle, je n'ai pas été payée pendant 8 mois... Je reviens de loin.* »





Le bar de Sandra Merzoug rend hommage aux plus grandes figures rock de l'histoire (crédit : Jean-Michel Cavalli)

## Experiencias Deliciosas, bien dans ses chaussons

**Il était une foi.** 11.311 km séparent Mariela Andrea Cabrera de « sa » ville de Buenos Aires. En 2011, cette Argentine débarque à Luxembourg sur les conseils d'amis de la famille installés au Grand-Duché. Alors âgée de 25 ans, cette diplômée en gestion hôtelière est en quête d'aventure et

désireuse de trouver « *un environnement mieux cadré, tant sur le plan social que d'un point de vue économique. Et puis pour une femme, chez nous, c'est très compliqué de se faire une place en cuisine dans un restaurant. La faute à un certain machisme argentin.* » Restaurants, traiteurs : durant plus d'une décennie, Mariela gagne en expérience, en technicité, en sens organisationnel. L'idée de se mettre à son compte a mijoté à feu doux : « *Après toutes ces années, je me suis sentie la force de diriger ma cuisine* ».

Sans surprise, elle se tourne vers ses racines culinaires pour lancer, en novembre 2024, [Experiencias Deliciosas](#). Biens communs en Amérique du Sud, les empanadas – ces petits chaussons fourrés sont la spécialité de sa carte –, cultivent leurs propres spécificités selon les pays : « *En Argentine, l'accent est mis sur la viande de bœuf et le fromage, italien de préférence. Je m'adapte aussi au marché local en proposant des empanadas au miel, chèvre et sésame par exemple.* » Pour l'heure, elle confectionne sa production dans la cuisine d'un restaurant de la capitale. Pour déguster ses réalisations, il est possible de passer commande via des plateformes comme Volt et Wedely ou en consultant ses réseaux sociaux, son site internet. « *Publicité, comptabilité, production, vente... Tout, je fais tout. Ce n'est pas simple de devenir entrepreneur mais cela offre une liberté de prise d'initiatives que l'on ne retrouve pas en tant que salarié.* »

**Le prêt et l'après.** Microlux lui a accordé 11.000 euros pour acheter du matériel : « *Au-delà de l'argent, ils se sont souciés de mon équilibre personnel.* » Mariela vise désormais un atelier de production et la popularisation des empanadas au Luxembourg.



Les empanadas de Mariela Andrea Cabrera (crédit : Jean-Michel Cavalli)