

# Voyage de Shambala



Newsletter 2

## MISSION NETTOYAGE

Matinée engagée pour Shambala ! Lors de notre excursion sur la petite île Pulau Kerenga Besar, nous avons été frappés par le nombre de débris plastique présents sur ce bout de caillou ! Il n'est pas possible de rester les bras croisés ! Nous avons donc décidé de retourner au bateau, récupérer des sacs poubelle et revenir ramasser



ce qu'on pouvait. La « récolte » est faite de toute sorte de choses : bouteilles, gobelets, pailles, tongs, bidons, filets de pêche...



Une goutte d'eau dans l'Océan c'est vrai mais c'est toujours ça de moins qui retournera dans l'eau on va dire...



## LA GUERRE DU PLASTIQUE !

Nous découvrons des endroits paradisiaques, idylliques ! oui mais le plastique est là aussi, le plastique est omniprésent ! Véritable fléau pour la vie marine, il doit devenir une préoccupation majeure quand on est les témoins, comme nous qui voyageons, de son invasion.

Pour parler de la Malaisie, c'est un problème d'éducation et de culture. Tout est suremballé, tout est en plastique, tout est jeté n'importe où.

Heureusement que des organisations existent comme Reef Check Malaysia pour ne citer qu'eux, (« Malaysians against Marine Debris » sur FaceBook), qui mène des actions de nettoyage côtier, des contrôles des récifs et de sensibilisation dans les écoles (comme en France d'ailleurs).



Le 10 septembre prochain est organisé comme chaque année l'ICC, l'International Coastal Clean-up avec l'aide de volontaires bénévoles. L'objectif de ce mouvement est « Plus de nettoyage des plages dans 10 ans ». Cela paraît bien sûr plus qu'optimiste, voire utopique, surtout si les habitudes ne changent pas et que la production du plastique reste ce qu'elle est, mais qu'en serait-il sans tous ces mouvements écocitoyens ? Il faut y croire et agir ! Shambala les soutient et participe !

<https://www.reefcheck.org.my/>

## RENCONTRE DE VOYAGE

Faisant partie d'un groupe Facebook, Sail SE Asia (Southeast Asia Boat Information Sharing), sur lequel on partage conseils et expériences, nous avons contacté des franco-anglais qui étaient dans les parages et nous nous sommes rencontrés aux Iles Perhentians.

Guillaume, français, et Johanna, anglaise, tous deux ostéopathes à Laval (!) 6 mois de l'année, parents de 2 petites filles de 3 ans (Elody)

et 6 ans (Juliette). Les 6 autres mois, ils reviennent sur leur catamaran, Arc-en-ciel, et parcourent le monde en s'investissant dans la vie locale. Ils ont vécu en Polynésie française, au Portugal entre autres, des récits de voyage partagés !

Rencontre très sympa !



## RECETTE DE LA SEMAINE BY SHAMBALA !

### MATIN DETOX !

#### Le CI-GI-MI (Citron-Gingembre-Miel)

##### *Ingrédients :*

- 1 citron jaune (jus et zeste)
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 cs miel

##### *Recette :*

- Faire bouillir le jus et le zeste du citron avec le gingembre coupé en morceaux et 500 ml d'eau
- Laisser infuser hors du feu pendant 1 heure
- Rajouter le miel et mettre au frais !



*Retrouvez l'intégralité de nos photos  
dans la section Galerie de notre site !*