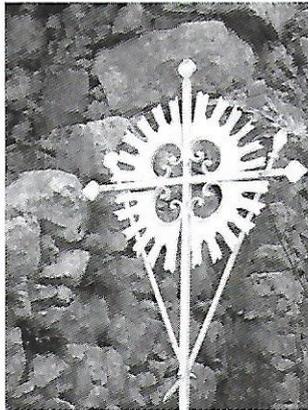


Voici l'article "Chemins de Croix" paru dans lo Publiaïre n° 122 de Juillet 2016, création originale de Jean-Pierre SAUMADE. Article qui décrit les Croix que l'on peut rencontrer dans Saint Bazille de Putois en suivant le parcours indiqué.

Dans le livre de référence de notre village « Mémoire et Images d'un village de l'Hérault » de Pierre Aubin, Patrick Mathieu avait recensé 17 Croix. De sa liste, il n'y en a qu'une que je ne suis arrivé à retrouver, celle citée sous le nom de Croix du bassin d'égout (Martial). Une autre qui manquait à cet inventaire a été retrouvée. Il s'agit de celle qui était à l'ancienne poissonnerie Teissier. Elle avait été enlevée lors de la réfection du toit, par le maçon qui avait peur qu'elle attire la foudre..... Le propriétaire, qui l'a récupérée, m'a promis que bientôt il la mettrait dans la Rue de l'Agantic de façon à ce qu'elle soit visible par tous. La période se prêtant aux balades (surtout le soir), je vous propose 3 circuits. Circuits que vous pourrez faire, et pour nos anciens l'occasion de voyager dans le temps et de se remémorer des souvenirs.

## PREMIER CIRCUIT :

Du parking de l'ancien office de tourisme (usine de béton) prendre le GR 60 en direction du Four Cagaïre, lieu emblématique de Saint Bauzille. Arrivés à la ruine, la première Croix vous attend..... Le plus simple est de revenir par le même chemin .....



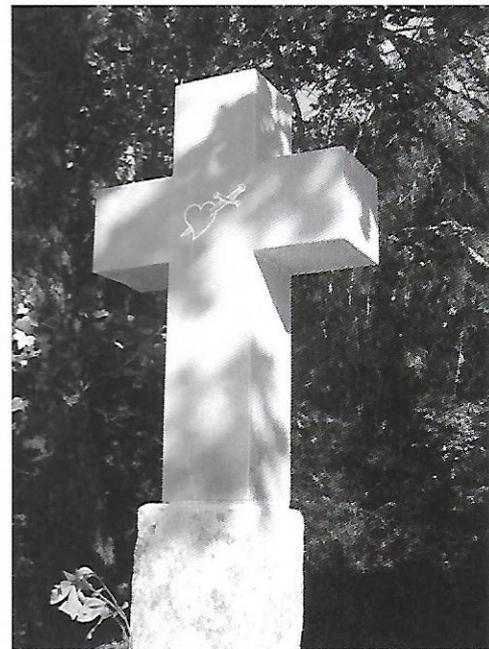
## DEUXIEME CIRCUIT :

Du même parking, prendre le Chemin des Baoutes, PR fléché en jaune. Arrivés au dépôt du vert, après le poteau « Les Baoutes », faites 60 mètres et prenez le petit sentier à gauche. Pour être sûr d'emprunter le bon sentier, il se trouve 5 mètres environ avant le poteau marqué 16985. Il faut poursuivre sur ce layon sur à peine 70 mètres et vous (re) découvrirez cette Croix.

Croix qui selon les Anciens était le lieu d'un pèlerinage pour faire pleuvoir, comme quoi le dérèglement climatique ne date pas d'aujourd'hui.



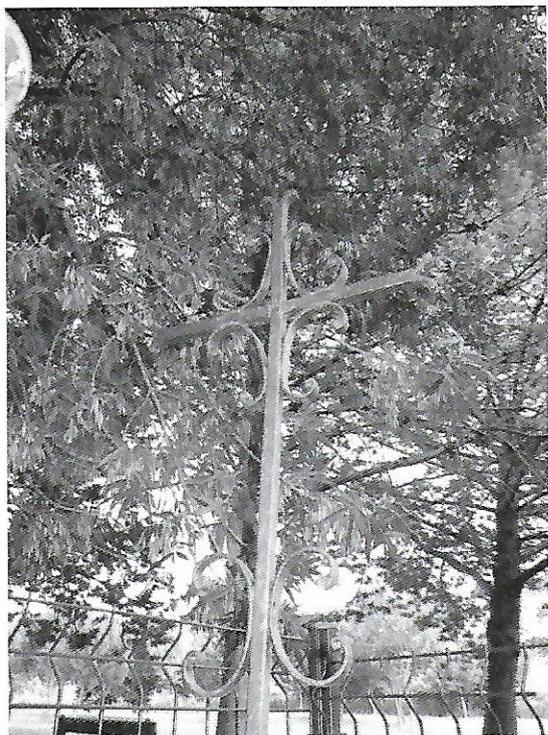
Une fois, le pèlerinage accompli retour au chemin des Baoutes, direction l'ancienne sablière toujours sur le PR. Arrivés à la remise d'Aimé, vous pourrez admirer la troisième Croix de notre périple. Croix qui a été vandalisée, mais refaite par la propriétaire des lieux. Le PR continue jusqu'à la Meuse de Clauzel, mais cela est une autre histoire.



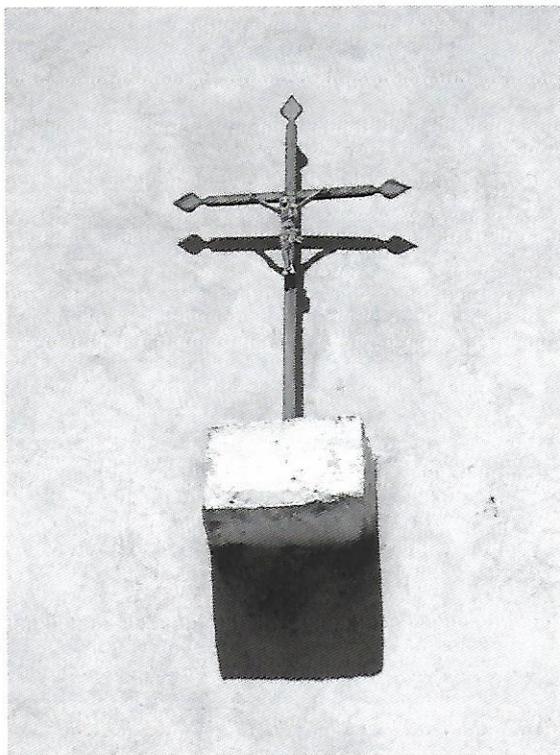
## TROISIEME CIRCUIT :

Maintenant que nous avons fait les extérieurs, nous allons faire un petit circuit dans Saint Bauzille. Pour ce faire, se garer au parking du plan d'eau où après avoir « admiré » nos pé-

tanqueurs et compté leurs carreaux, vous contemplerez la Croix qui se trouve au bout la rue de Marat. Si vous entendez aboyer, vous êtes au bon endroit.



Rejoindre la Place du Pré, prendre la rue du Four, la rue du Pin et à son intersection avec la rue de l'Eglise, en levant les yeux, vous la verrez.



Continuer la rue du Pin pour atteindre la Grand Rue, à l'angle de la rue de l'Agantic encore une, contre l'ancien garage Fabre.



Remontez la Grand Rue, passer devant les deux anciennes pharmacies. Parvenir jusqu'à l'auberge, dans le rond-point, vous trouverez la Croix.



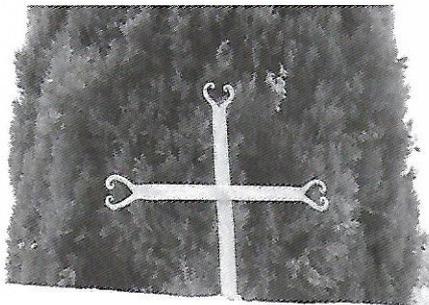
Puis Chemin Vieux de Ganges, chemin d'Emma, rue de la Roubiade, ça monte (je sais), quelques marches, Route des Grottes, prendre à droite, à l'entrée de la Plantade, dans le coin, une autre.



Reprendre la route vers les Grottes, pour arriver à l'une des Croix les plus emblématiques de de Saint Bazille, certainement pas la plus belle, mais c'est la Croix Verte.



De là, direction Pouzols, dans le mur refait un autre exemplaire.



Prendre à droite, pour rejoindre la Croix d'Anna. Très bien restaurée par les propriétaires du terrain.



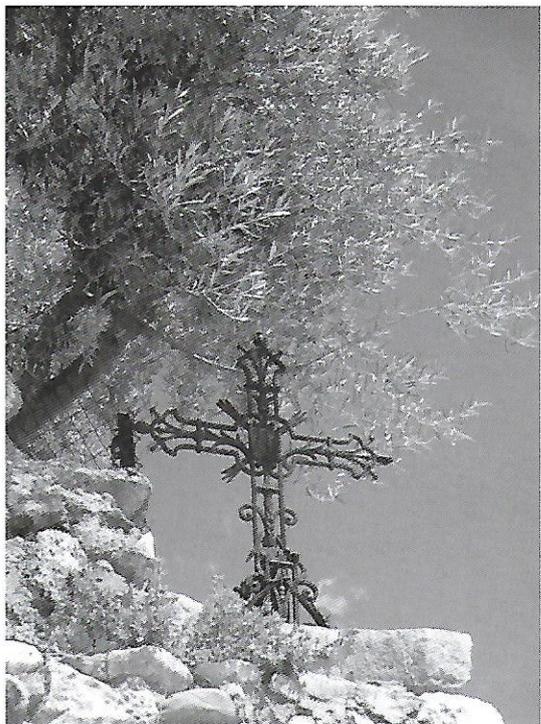
Rejoignez la Plantade, au passage, admirez la souche qui pendant longtemps était inscrite au patrimoine mondial, juste après sur votre gauche une Croix datée de 1666.



Quittez la Plantade, par le chemin des Tuileries, en bas des escaliers, sur les boîtes aux lettres, en levant les yeux.....

toujours en levant les yeux, vous verrez une Croix de 1906 sur les murs de l'ancienne maison Cancel.

Descendre la rue de l'Agantic, la rue Neuve, l'avenue du Croutou, la Place du Christ avec sa Croix de 1878 . Cette Croix était celle de l'ancien cimetière. La place du Christ est quand même le centre du village, encore un lieu emblématique de Saint Bazille.

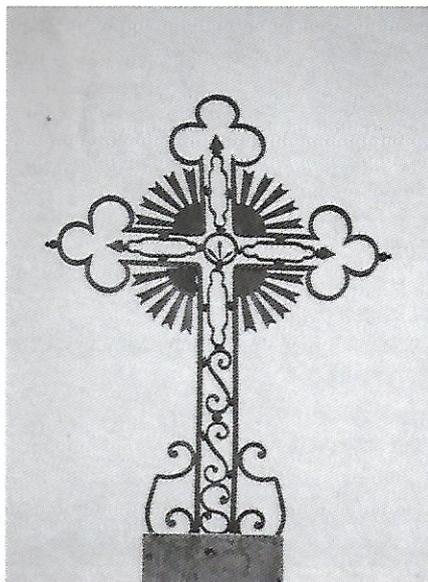


Direction la Vierge, au passage, les trois Croix du cimetière.



Au carrefour de la Vierge, traversez prudemment en empruntant le passage piétons et

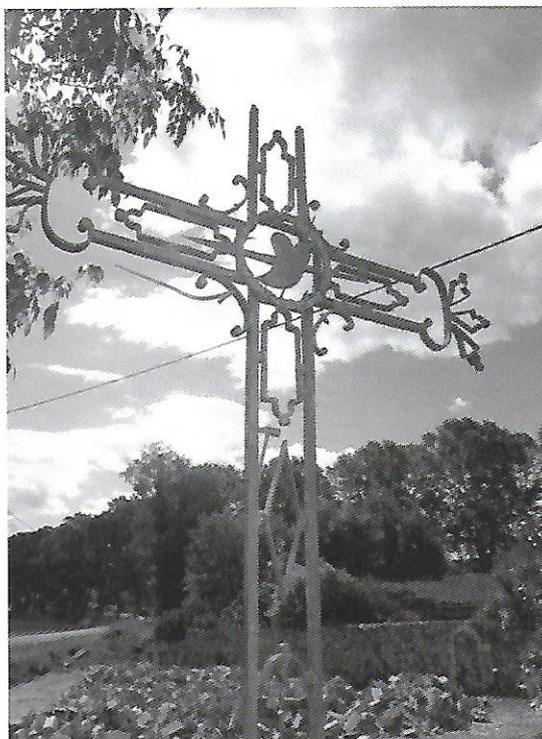
Rue de l'Eglise, place de l'Eglise, la Croix de la Mission 1847.



Puis la rue du Four, l'impasse Martial (particularité saint bauzilloise du mot impasse), descendre la Grand Rue jusqu'à la Croix de « Combet » datée de 1804



Poursuivre jusqu'au fond de village par la Grand Rue, au croisement de la route de Bris-sac sur la droite, la dernière Croix de votre périple.



De là, vous terminerez votre « Chemin de Croix » en rejoignant le Plan d'eau.

## Quelques conseils

*En résumé – relevés sur le magazine Bien être et Santé*

### Quelques précisions sur la nutrition :

Les professionnels répètent toujours qu'il n'y a pas d'aliments qui font perdre ou prendre du poids, il n'y a pas d'aliments bons ou mauvais.

La denrée parfaite qui contiendrait tous les nutriments dont nous avons besoin chaque jour dans les bonnes proportions n'existe pas, et c'est heureux car quelle monotonie ! C'est dans la diversité de notre alimentation qu'on répondra aux besoins de notre corps selon les circonstances.

Il n'y a pas d'aliments qui seuls font maigrir ou grossir. C'est la balance énergétique qui est importante. On prend du poids si la consommation est supérieure à la dépense énergétique et inversement. Ce sont surtout les quantités excessives et le déséquilibre alimentaire qui font grossir.

Au fil des décennies, les vagues de « régime tendance » se sont succédées.

Il y a le régime hyperprotéiné : les protéines apportent de l'énergie, sont rassasiantes et ne provoquent pas de fonte musculaire : la perte de poids est rapide si le régime est exclusif

mais ce régime drastique est suivi dès son arrêt d'un effet yoyo néfaste pour la santé.

Les monodiètes, la tendance détox donnent à certains aliments une fausse image minceur. Les cures très hypocaloriques font perdre du poids rapidement mais à terme, les kilos disparus reviennent.

Actuellement, c'est la mode du sans gluten mais le gluten est une protéine qui ne fait ni maigrir, ni grossir et manger sans gluten dans l'espoir de perdre du poids est si contraignant que vite abandonné.

Les régimes exclusifs ne sont pas, loin s'en faut, la panacée car ils créent un déséquilibre dénoncé par les diététiciens nutritionnistes.

Les boissons et aliments allégés ou « light », les substituts de repas peuvent aider certaines personnes à démarrer leur perte de poids car le substitut moins calorique fournit acides aminés, vitamines, minéraux : la diversité nutritionnelle est respectée, meilleure garante de l'équilibre santé au final.

*Michèle BRUN*