

Zeitschrift: Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

Herausgeber: Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

Band: - (1948)

Heft: 100

Rubrik: Verbandsmitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dire tout l'appui que notre vénéré et regretté Professeur nous avait accordé, que ce soit comme conférencier — qui ne se rappellerait notre Congrès de 1942 — soit dans nos difficultés pour l'obtention de meilleurs Tarifs d'Assurances, ou auprès des autorités, tant politiques, universitaires et autres, est impossible. En retour, notre affection constante, que nous lui témoignions dans ses bons, comme dans ses mauvais jours et dans sa longue maladie, lui alla droit au cœur. 15 jours, avant

sa fin, il fit transmettre à tous nos collègues suisses et genevois ses salutations et un dernier Adieu!

Le Prof. Besse n'est plus, mais son esprit survivra dans son œuvre. Notre affection et notre reconnaissance restent attachées à son souvenir.

Au nom de l'Association cantonale
et de la Fédération Suisse:

Ed. Kaspar.

Cercle d'études de la section vaudoise des masseurs

Samedi 3 avril 1948, date de l'inauguration de la nouvelle formule „boîte aux questions“: Ce fut un succès complet.

La question du jour était: „l'asthme“. Nous étions 12 membres et chacun y apporta son expérience. Les absents ont toujours tort, car ce que peut donner un texte n'a rien de comparable avec ce que l'on peut entendre dans des discussions de ce genre placées sous le signe de l'amitié.

Dans le livre „Le traitement de l'asthme par la gymnastique médicale“, je trouve la définition suivante: „Pour Trousseau“, il s'agit d'une véritable névrose de l'appareil pulmonaire, compliquée d'une sécrétion bronchique, révélée par des râles muqueux sous-crépitaux. Pour Grenet, l'asthme est caractérisé par des accès de dyspnée paroxystique accompagnés de troubles vaso-sécrétoires et qui, se répétant pendant plusieurs jours de suite, constituent l'attaque d'asthme“.

Quelle doit être l'attitude du masseur? Elle dépend évidemment de l'étiologie. Si nous avons affaire avec un asthmatique dont les crises sont causées par des allergies extérieures, il convient de les rechercher. C'est souvent, suivant l'avis de différents collègues, des manteaux de fourrure, des tapis d'Orient, des couvertures des poils de chameaux, des odeurs spéciales; quelqu'un a cité un cas provoqué par la cannelle. Telles sont les causes que l'on peut invoquer dans les crises d'origine allergique. C'est aussi une question de climat; tel malade a vu ses crises disparaître après un déménagement; il suffit souvent d'une faible différence d'altitude pour obtenir la guérison.

On a cité des cas d'influence morphologique, la question respiratoire étant forcément liée à la cage thoracique et cette dernière dépendant de la position correcte de la colonne vertébrale.

On a relevé également l'influence psychique; les situations morales difficiles peuvent être à l'origine de la crise. Il faut donc être réceptif à tous les problèmes, même d'ordre psychique, que le patient aura le désir de nous confier. Vous le savez aussi bien que moi, lorsque le malade est complètement abandonné entre vos mains, il s'ouvre plus volontiers.

D'autre part, nous devons être en mesure de pouvoir apprécier tant au point de vue quantitatif qu'au point de vue qualitatif les possibilités respiratoires. L'équilibre nerveux, très souvent déficient, le traitement calmant et reconstituant sera le bienvenu. Le massage dorsal, et plus spécialement entre la 3ème et la 8ème dorsales, provoque des actions réflexes de tout premier ordre dans l'asthme.

Nous devons apprendre aux asthmatiques une technique respiratoire. Il convient premièrement de créer le calme psychique sans lequel on ne peut pas faire de bon travail. De préférence, je commence par vider les poumons, c'est à dire une expiration plus complète, puis, par un mouvement ascendant de la main, je règle le temps de l'inspiration; après un temps très court, je l'abaisse de nouveau réglant ainsi le temps de l'expiration. Si l'on veut créer un rythme, il ne faut en tous cas pas créer un affolement respiratoire. La respiration qui fait du bien n'est pas celle qui demande un effort musculaire. La cage thoracique, une fois débloquée, ne doit pas se développer pour que l'air entre, mais, parce que l'air entre, ce qui est différent. C'est alors seulement que le rythme deviendra profond et l'expiration facilitée.

Plusieurs collègues utilisent avec succès le spiromètre. Pour augmenter quantitativement la respiration, c'est beaucoup plus difficile chez les asthmatiques, car il faut entraîner les gran-

des fonctions, et il faut ne pas fatiguer le malade.

Pouey divise, d'après le livre déjà cité du Dr. Greig, la séance de rééducation en 4 parties :

- a) les massages,
- b) les exercices respiratoires qualitatifs,
- c) les exercices correctifs qui sont tous respiratoires, les extensions dorsales, les exercices d'entraînement du diaphragme,
- d) les exercices qui stimulent les systèmes cardio-pulmonaires suivis d'exercices respiratoires et d'extensions dorsales.

Evidement ce traitement ne se fait pas pendant le crise.

Conclusions : Au point de vue asthme, notre art est utile car il touche les causes profondes qui créent cette affection. Il doit donc trouver sa place à côté des autres agents thérapeutiques. Au point de vue cercle d'études, entre nous, il suffit de peu de chose pour que reflourisse l'enthousiasme . . .

Georges Bex.

Revue de la Presse

Evolution et défense professionnelles

En face des professions médicales auxiliaires la France accomplit actuellement une grande œuvre de salubrité et de relèvement. A n'en pas douter, elle s'imposera à nouveau très rapidement dans le domaine international et scientifique de la thérapeutique et de la rééducation physiques. Des raisons personnelles — liées à la reconnaissance que nous devons à la pensée et à l'Université françaises dans notre formation — nous incite à saluer, comme il se doit, l'évolution des idées et du monde médical et paramédical de notre grande sœur latine. N'est-ce pas Ling qui a écrit — si notre mémoire ne nous trahit pas — „Quand la France s'occupera vraiment d'éducation, il se passera quelque chose de grand dans le monde!“ Serions-nous à l'aube de la réalisation de cette prophétie du génial suédois?

La loi du 30 avril 1946 réglementant les professions de masseurs, de gymnastes médicaux et de pédicures, et qui vient pratiquement d'entrer en vigueur, stipule notamment : „... nul ne peut exercer la profession de masseur-kinésithérapeute, c'est-à-dire pratiquer le massage et la gymnastique médicale s'il n'est Français et muni du diplôme d'Etat de masseur-kinésithérapeute...“

Le reflet de cet assainissement et de cet élan national sur la voie du progrès en est fourni par de nombreuses publications et d'excellentes revues. Dans l'ordre de réception signalons :

Revue de kinésithérapie. — Organe officiel de la Société de Kinésithérapie, 58 bis rue François 1er, Paris - VIIIe.

Dans ses éditoriaux, son rédacteur en chef, notre confrère René Morice fait périodiquement le point de la situation professionnelle avec beaucoup de verve et d'à-propos. La situation du masseur-kinésithérapeute français a présenté et présente, du point de vue social et de la médecine officielle, de grandes analogies, avec celle du praticien suisse. Comme chez

nous, il en est de très attristantes et de fort réjouissantes.

Ainsi, quand René Morice écrit : „Pour ne parler que du massage, il n'existera bientôt plus. La question est alarmante, n'avons-nous pas entendu — que „le meilleur masseur est celui qui ne masse pas“, et ce, dans un Congrès de masseurs!

Une extrême confusion règne dans les esprits sur le plan de l'organisation sociale, dans le programme des études, dans l'exercice professionnel.“

Ce cri d'alarme est-il moins . . . alarmant chez nous? La déclaration faite par notre ancien président central J. Boßhard au Congrès d'Amsterdam, en 1947, et rapporté par le „Technicien médical“, une revue française, dont nous parlerons dans cette chronique — en donne la réponse autorisée :

„En Suisse, les masseurs pourraient mourir de faim s'ils attendaient les ordonnances des médecins pour pouvoir exercer. Les malades traités sur ordonnance médicale, sont de l'ordre de 10 % de la clientèle des masseurs.“

Par contre, tout comme nous, nos confrères français acquièrent honneur et mérite quand ils imposent par leurs vertus et leurs actes la masso-kinésithérapie, ainsi que le reconnaît René Morice :

„Les Médecins hostiles, par principe souvent, aux Auxiliaires-Médicaux, viennent vers nous, heureux de reconnaître que nous ne sommes plus des bâtarde d'Esculape.“

Grandeur et misères des professions paramédicales! Nous aurons ici-même l'occasion d'aborder cet aspect de notre situation professionnelle à propos d'un article, fort opportun, paru dans un journal d'information médicale et paramédicale suisse.

Au sommaire du No 20 de la „Revue de Kinésithérapie“ une étude sur „Les graisses de l'épiderme“ par le Dr. H. Jausion et une autre

sur le „Rôle de l'Esthéticien-Cosmétologue dans les traitements de Plastique“ de René Morice sont révélatrices d'une aspiration et d'un besoin urgent à mettre un peu de clarté et un peu de ... science dans un domaine où règne la confusion et où fleurit le charlatanisme.

À lire la pertinence de ces remarques, la situation est identique en France et en Suisse, ou plutôt puisque la nouvelle loi sus-mentionnée protège le mot „Massage“.

Donc, en France, ainsi que l'écrit R. Morice, les mots „Massage facial“ qui fleurissent sur tous les établissements de coiffures, de bains, ou instituts devront disparaître. Ces pseudo-esthéticiens devront laisser la place à des spécialistes qualifiés.

L'époque transitoire que nous vivons a vu surgir une foule de néophytes de la beauté, plus soucieux de gagner de l'argent rapidement que d'essayer de concevoir une pratique rationnelle des soins du visage. Certains coiffeurs sont devenus „visagistes“; d'autres sont devenus des „Cosmétiques“ par le seul génie de la publicité. D'autre part, les masseurs ne sont pas restés insensibles au mouvement; n'est-ce pas un peu leur bien, puisque la règle du moment s'inspire uniquement de manœuvres de massage? ...

Cependant le besoin d'apprendre est grand; beaucoup de jeunes filles ou de femmes charmées par une profession propre, agréable, lucrative peut-être, demandent hélas à des écoles non spécialisées de les former. En quelques semaines, souvent moins, nantie d'un vague diplôme, l'élève est lancée dans la vie. Son savoir, se traduit par quelques manœuvres manuelles, soigneusement stéréotypées, sans aucune valeur physiologique, que l'on répète un certain nombre de fois. Qu'importe si la peau ne les supporte pas.

L'avantage de ces méthodes, c'est qu'elles laissent l'esprit absolument libre et dégagé de contingences anatomo-physiologiques, il est loisible de bavarder, voire même d'ébaucher une tractation commerciale sur les bas Nylon ou les cigarettes américaines. De traitements de cosmétologie-esthétique il n'en est pas question.

Et, cependant, les praticiens français seront mieux protégés que nous par la loi. Preuve en est que certaine loi sanitaire cantonale interdit l'actinothérapie (ultra-violets et infrarouges, par exemple) aux masseurs „diplômés“ mais n'a aucun pouvoir de contrôle sur les salons du coiffure et instituts de beauté. Et nous passons sous silence, tant cela est risible, les coiffeurs et les esthéticiennes — puisqu'il faut les désigner par un mot! — qui font du massage de la face, de la tête, de la nuque, des épaules et même des seins, et dispensent, sous mille prétextes hygiéniques et de santé, des séances d'actino et d'électrothérapie. Eh!

bien, moi qui hésiterais — si j'en avais le goût —, à faire une coupe de cheveux ou un maquillage par suite d'un sentiment d'incapacité complète, je trouve cela tout simplement admirable. C'est un genre de complexe de supériorité que la psychoanalyse révélerait sans doute incurable. Tel est le cas aussi de cette pédicure qui, s'estimant qualifiée pour faire du massage médical et hygiénique, s'étonnait alors que, sur dénonciation, nous voulions lui éviter le tribunal pour pratique illégale de la médecine — que sa compétence professionnelle se limitait légalement aux soins du pied!

Nos professions, hélas! ne sont pas toujours à l'abri de déviations et de pratiques illégales et immorales. Certes non. Il en est même de machiavéliques et de légendaires. L'effort de notre mouvement fédératif et l'esprit qui anime notre organe doivent tendre inlassablement et impitoyablement à un assainissement de nos professions, à une moralité et à une valeur scientifique indiscutables. C'est laisser entendre que nous n'avons pas dit notre dernier mot à cet sujet.

Pour en revenir à l'étude du Dr. Jausion sur „Les graisses de l'épiderme“, elle précise opportunément par la richesse de ses connaissances histologiques et anatomo-physiologiques alliées à une grande expérience clinique, combien peut-être grande la responsabilité de ceux qui, à un titre quelconque, et sous prétexte de soins et d'esthétique, veulent agir sur le tissu cutané et ses fonctions.

Sans qu'il nous soit possible de suivre l'auteur dans son magistral exposé sur la séborrhée et l'acné, retenons toutefois cet avis d'un dermatologue réputé, et la valeur qu'il reconnaît au massage dans le traitement de l'acné; parallèlement aux autres ressources de la thérapeutique:

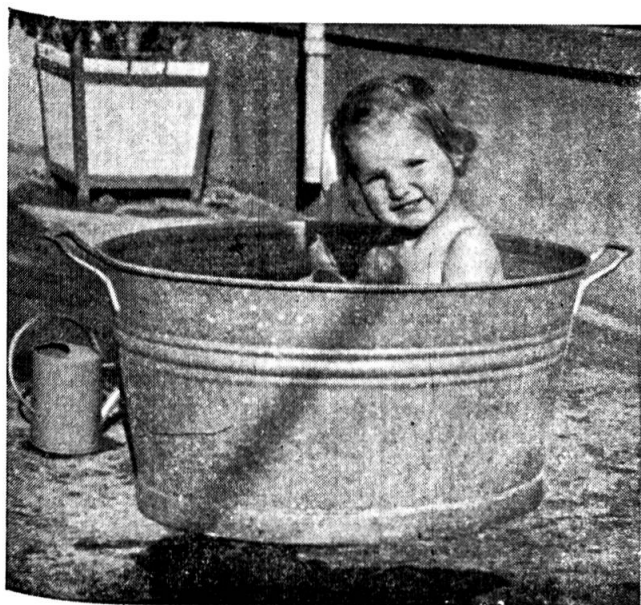
„Le Massage, qui est votre fait, est tout spécialement indiqué, avons-nous dit, tant contre l'acné que pour effondrer son socle séborrhéique. Il est très en honneur depuis Jaquet et Leroy et représentait lu plus clair de la *Biokinétique* de Jaquet. Le *pétrissage* fut tout spécialement recommandé par cet auteur. La *mobilisation* a ses avantages. L'*expression* constitue néanmoins le temps majeur, et se pratique, soit à la pulpe digitale, soit à la pince spéciale d'Acquaviva.

L'essentiel est de vider le contenu des sacs. Là sébum, véritable tapis de glandes.

C'est pourquoi le kinésithérapeute, là plus qu'ailleurs peut-être, se fait l'auxiliaire du dermatologue. Je suis au reste persuadé, qu'en un pareil domaine, et dans d'autres, l'interpénétration de nos activités seraient infiniment souhaitable, et qu'une meilleure connaissance de nos possibilités respectives nous éclaireraient les uns et les autres.

Le Technicien médical. — Organe de l'Union des syndicats de techniciens médicaux, 60 Bd. de Latour-Maubourg, Paris - VIIe.

Le No 59, sous la direction de M. A. J. Marcelon — que nous tenons à remercier ici des numéros antérieurs qu'il nous a si aimable-



ment remis au Congrès du Luxembourg — consacre plusieurs chroniques à la vie internationale, et tout spécialement au „Wevobij“ le Congrès scientifique de Hollande, auquel de nombreux membres de notre section zurichoise participèrent. Un article de M. E. Minguet, secrétaire aux questions techniques, est une vivante et suggestive étude du massage, de la gymnastique médicale et de l'électrothérapie dans les pays représentés: la Hollande, la Suède, l'Angleterre, la Belgique, le Luxembourg, la Suisse et la France. Si les praticiens suisses ont de bonnes raisons d'être satisfaits — ainsi que le relève fort sympathiquement l'auteur — de leur statut professionnel actuel, nous n'ignorons pas tout ce qui nous reste à faire et à obtenir pour que la masso-physiothérapie obtienne, dans certains cantons, la place et la considération qui lui sont dues.

Ce même numéro contient d'intéressantes informations professionnelles (sur la classification des emplois dans les établissements d'hospitalisation privée, sur les salaires des techniciens médicaux, sur la sécurité sociale et son extension aux techniciens médicaux).

Certains aspects de la défense professionnelle en France ne rappelle-t-elle pas typiquement la nôtre, la lutte que nous avons à soutenir contre les compagnies d'assurance pour la reconnaissance de nos droits de travail et d'existence. A lire, cette phrase du secrétaire J. Mourge, ne croirait-on pas entendre la voix de notre ami E. Kaspar?:

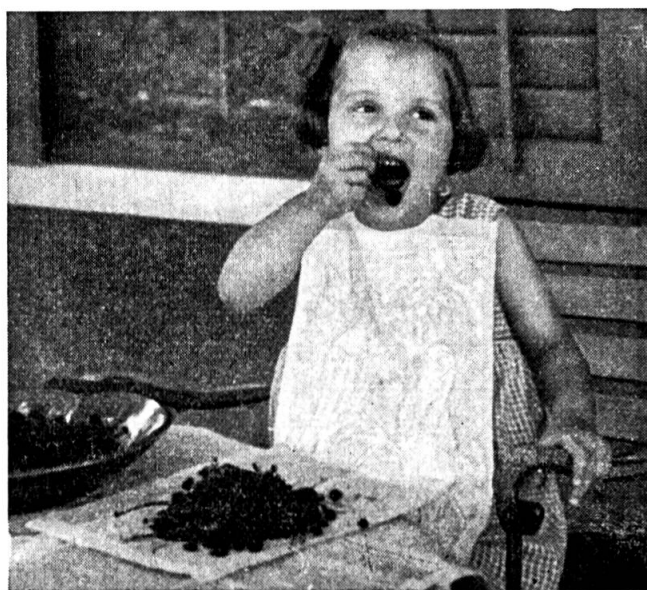
„Il est paradoxal qu'un technicien médical, astreint à plusieurs années d'études, ait une rémunération inférieure de plus de 2 200 francs (français, bien entendu!) par quatorzaine à celle du manoeuvre le moins spécialisé et le moins rétribué.“

Chez nous aussi, il est de beaux scandales, et une exploitation éhontée du masseur qu'il faudra bien dénoncer ouvertement un jour ici, en attendant de porter le débat à d'autres tribunes.

Au sommaire de cette intéressante revue, notons encore deux articles scientifiques sur „L'emploi du massage dans les brûlures“ par le Dr. Leroy, et sur „La gymnastique rééducative de la vue“ par G. Mangin-Millot. Nous y reviendrons prochainement.

Médecine et hygiène, Journal d'information médicales et paramédicales, 15 Bd des Philosophes, Genève.

Cet organe bi-mensuel qui, à maintes reprises, a accordé une grande attention à la physiothérapie, publie dans son No 108 un article sur „Massage et kinésithérapie à Genève“ sous la signature du regretté Prof. P.-M. Besse, de son rédacteur en chef, Dr. L. Weber-Bauler, et du Dr. A. Brissard. Qu'il nous soit permis d'en citer quelques extraits, en hommage de reconnaissance des praticiens en masso-physiothérapie suisses, pour la haute probité scientifique et médicale de ces auteurs, ainsi qu'à leur courage et leur désintéressement exemplaires.



Puisque qu'une triste coïncidence veut que nous ayons à déplorer la mort de ce grand ami et défenseur de nos professions, le Prof. Dr. Besse, — que notre section genevoise regrette tout spécialement: voir articles nécrologiques — que cette brève citation soit égale-

ment l'hommage posthume de notre fédération à l'œuvre, à la doctrine médicale de cette noble et grande personnalité.

„Il faut se souvenir que le massage peut être néfaste quand il est mal indiqué ou mal fait, mais, au contraire, devient une aide précieuse quand l'opérateur a la „main“. Ce parent très pauvre de la physiothérapie, regardé plutôt comme un „paria“ par de nombreux médecins, peut rendre de très grands services. Malheureusement, il a un très grand défaut: il faut travailler longtemps pour se former et s'assouplir les mains. Ce n'est pas tout; il faut également travailler avec son cerveau, pour ne pas devenir un simple frotteur ou pétrisseur. Ce sont là les raisons qui ont présidé à la naissance de l'école des auxiliaires en physiothérapie.“

A la suite de pertinentes considérations sur la formation technique, intellectuelle et scientifique du masseur, les auteurs proclament la nécessité de joindre à notre service la gymnastique médicale tant au point de vue du développement physique du malade qu'à celui de la rééducation des mutilés, etc.“

Reconnaissant également l'utilité de „certaines recherches sur l'action physique, physiologique et thérapeutique du massage“ nous y souscrivons d'autant plus volontiers, que nos préoccupations nous ont orientés depuis de longues années, en face du „complexe humain“, vers des relations intéressantes et fréquentes entre la masso-physiothérapie et la psychothérapie, ainsi que nous avons essayé de le concrétiser dans une communication récente au IVE Congrès International.

Et ces mêmes auteurs, sur la base d'une expérience et d'une pratique de plus de quarante ans, concluent, en demandant „la possibilité d'envisager pour l'avenir, à l'Institut de physiothérapie de l'Hôpital Cantonal de Genève, la création d'un poste de médecin à demeure et suffisamment rétribué, qui, serait chargé de s'occuper de tout ce qui regarde et intéresse le développement de la kinésithérapie (massage, gymnastique, recherche, etc.). Cette idée peut

être intéressante en ce qui concerne les conditions de formation de médecins F. M. H. en physiothérapie.“

Sa réalisation mettrait le massage et la gymnastique médicale sous son véritable jour scientifique et médical . . . et rendrait au . . . „paria“ la considération qui lui est due, en même temps qu'elle mettrait fin, une fois pour toutes, à l'avisement et à l'exploitation de la massothérapie, telle que certains établissements sanitaires la pratiquent, en utilisant du personnel technique insuffisamment qualifié, ou rémunéré, ou, encore, en rendant impossible, l'abus et le scandale que certains médecins font, à longueur de journée, en „confiant“ des traitements masso-physiothérapiques à une quelconque „demoiselle de réception“!

Si notre fédération œuvre pour une amélioration et une élévation constante du niveau et de la moralité professionnelle, c'est avouer implicitement que nous estimons venu le moment d'entreprendre une action de défense et de respect de nos droits.

F. Voillat.

„Guilbor“

Parfums — Cosmétiques

Maison de confiance pour spécialistes

Huiles

Crèmes pour massages

et tous produits cosmétiques

Villamont, 21 - Lausanne - Tél. 2 90 60

MASSAGE-OEL

belebt und erfrischt die Haut und hat einen unaufdringlichen, sauberen Geruch. Es dringt ohne jegliche Schmierwirkung sofort und vollständig in die Haut ein.

PHAFAG A.-G., Pharm. Fabrik, Eschen (Liechtenstein)



Hydroelektrische Vollbäder für jede Wanne
Kurzwellentherapieapparate
Galvanisations- und Faradisationsapparate
Lichtbäder, nach Maß

BALDUR MEYER, ZÜRICH 8

Dipl. Elektrotechniker Seefeldstr. 90 Tel. 32 57 66
 20 Jahre Erfahrung Erste Referenzen

Masseure | Physiopraktiker

brauchen für wärmende Massage

Dr. Dürst's Massagecrème
Massageöl

sie sind erprobt und wirksam. Verlangen Sie Gratismuster durch

Fabrikation biolog.-chemischer Produkte ZUG, Zugerbergstr. 21

Für die Massage

Calorigène-Salbe ist eine hochwirksame Kombination von hautreizenden und antirheumatischen Mitteln. Sie enthält u. a. Capsicin, Salicyl und Kampfer. Calorigène erzeugt eine langandauernde Hyperämie der Haut und der tiefern Teile (Tiefenwirkung). Besonders geeignet für die Behandlung von Rheuma, Ischias, Verrenkungen, Verstauchungen usw. Tube Fr. 2.86 inkl. Wust. in Apotheken.

CALORIGÈNE
SALBE



Int. Verbandstoff-Fabrik
 Schaffhausen

Phafag

antiseptischer

FUSS-PUDER

ein auf medizinischer Grundlage hergestelltes Mittel gegen Wundlaufen und Durchreiben. Saugt den Schweiß gut auf und verhindert den lästigen Geruch.

PHAFAG A.-G., Pharm. Fabrik, Eschen
 (Liechtenstein)

Esthétique

Sauerstoff-Schaumbad

fördert die Hautatmung und den Stoffwechsel

Für Bäder 5 Literkannen,
 Fantasiegeruch und Fichten

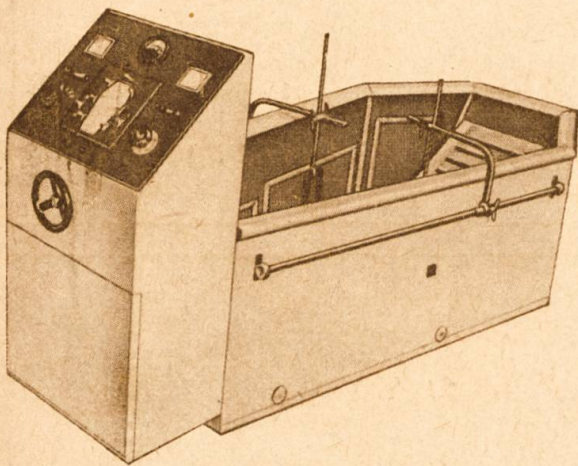


Laboratoires ESTHÉTIQUE

Seefeldstraße 32 ZÜRICH 8

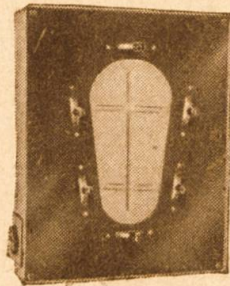
Emita Hildebrand Tel. 24 34 11 / 24 15 68

AZ
THALWIL



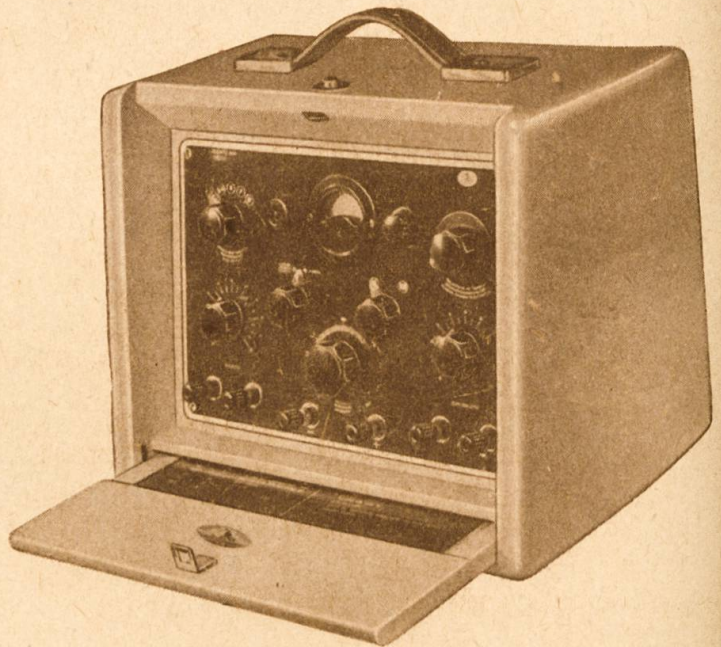
Große hydroelektrische Badeeinrichtung

Wir senden Ihnen
unverbindlich Pro-
spekte und Preisliste



Leuchtsputableau

Komplette hydroelektrische Badeeinrichtungen
Steuertableaux mit eingebauten Gleichrichtern
Sanostat-Apparate
für galvanische u. faradische Stromarten
Kurzwellenapparate
Lichtbäder



Sanostat Apparat 6FU

FRED LIECHTI AG. BERN

Sickingerstrasse 3

Telephon 2 75 15

Redaktion:

Für den deutschen Teil: R. Heinze, Zollikerstr. 259, Zürich. Für den französischen Teil: Mme Décosterd, Longemalle 12, Genève

Administration und Expedition: Oskar Bosshard, Mühlebachstrasse 34, Thalwil

Erscheint 2-monatlich