

# LES 14 BESOINS FONDAMENTAUX de VIRGINIA HENDERSON \*



**1 : BESOIN DE RESPIRER :** Respirer est une nécessité de l'être vivant qui constitue à capter l'oxygène indispensable à la vie cellulaire et à rejeter le gaz carbonique, produit de la combustion cellulaire. Les voies respiratoires perméables et l'alvéole pulmonaire permettent de satisfaire ce besoin.

**2 : BESOIN DE BOIRE ET DE MANGER :** Boire et manger est une nécessité pour tout organisme d'ingérer et d'absorber des aliments de bonne qualité , en quantité suffisante pour assurer sa croissance, l'entretien de ses tissus, et maintenir son énergie indispensable à son bon fonctionnement.

**3 : BESOIN D'ELIMINER :** éliminer est la nécessité qu'a l'organisme de se débarrasser des substances nuisibles et inutiles qui résultent du métabolisme. L'excrétion des déchets s'opère principalement par l'urine et les fèces, et aussi par la transpiration et l'expiration pulmonaire. De même, la menstruation est une élimination de substances inutiles chez la femme nubile non enceinte.

**4 : BESOIN DE SE MOUVOIR ET MAINTENIR UNE BONNE POSTURE :** Se mouvoir et maintenir une bonne posture est une nécessité pour tt être vivant d'être en mouvement, de mobiliser toutes les parties de son corps par des mouvements coordonnés et de les garder bien alignées pour permettre l'efficacité des différentes fonctions de l'organisme. La circulation sanguine est favorisée par les mouvements et les activités physiques.

**5 : BESOIN DE DORMIR ET DE SE REPOSER :** dormir et se reposer est une nécessité pour tt être humain de prendre du sommeil et du repos dans de bonnes conditions, en quantité suffisante afin de permettre à l'organisme d'obtenir son plein rendement.

**6 : BESOIN DE SE VETIR ET DE SE DEVETIR :** se vêtir et se dévêtir est une nécessité propre à l'individu de porter des vêtements adéquats selon les circonstances (temps du jour , activités) pour protéger son corps de la rigueur des climats(froid, chaud, humidité) et permettre une liberté de mouvements. Pour certaines sociétés, c'est par pudeur que l'on s'habille. Si le vêtement permet d'assurer le bien-être et de protéger l'intimité sexuelle des individus, il représente aussi une signification d'appartenance à un groupe, à une idéologie ou à un statut social. Le vêtement peut aussi devenir un élément de communication par l'attrait qu'il suscite entre les individus.

**7 : BESOIN DE MAINTENIR LA TEMPERATURE CORPORELLE DU CORPS DANS LES LIMITES NORMALES :** Maintenir la température du corps dans les limites normales est une nécessité pour l'organisme de conserver une température à un degré à peu près constant (l'écart normal chez l'adulte en santé se situe entre 36,1° et 38°) pour maintenir dans un état de bien-être.

**8 : BESOIN D'ETRE PROPRE , SOIGNE ET PROTEGER SES TEGUMENTS :** être propre, soigné, et protéger ses téguments(peau et muqueuses) est une nécessité pour l'individu de garder son corps propre,d'avoir une apparence soignée et de maintenir la peau saine afin qu'elle puisse jouer son rôle de protection contre toute introduction dans l'organisme de poussières, de microbes, etc....

**9 :BESOIN D'EVITER LES DANGERS :** éviter les dangers est une nécessité pour l'être humain de se protéger contre toute agression interne ou externe pour maintenir son intégrité physique et psychologique. 1

**10 : BESOIN DE COMMUNIQUER :** le besoin de communiquer est une nécessité qu'a l'être humain d'échanger avec ses semblables. Il met en branle un processus dynamique verbal et non verbal permettant à des personnes de se rendre accessibles l'une à l'autre, de parvenir à la mise en commun de sentiments, d'opinions, d'expériences et d'informations.

**11 : BESOIN D'AGIR SELON SES CROYANCES ET SES VALEURS :** Agir selon ses croyances et ses valeurs est une nécessité pour tout individu de poser des gestes, des actes conformes à sa notion personnelle du bien et du mal, et de la justice, et à la poursuite d'une idéologie.

**12 : BESOIN DE S'OCCUPER EN VUE DE SE REALISER :** s'occuper en vue de se réaliser est une nécessité pour tout individu d'accomplir des activités qui lui permettent de satisfaire ses besoins ou d'être utile aux autres. Les actions que l'individu accomplit lui permettent de développer son sens créateur et d'utiliser son potentiel au maximum. La gratification que l'individu reçoit à la suite de ses actions peut lui permettre d'en arriver à un plein d'épanouissement.

**13 : BESOIN DE SE RECREER :** Se récréer est une nécessité pour l'être humain de se divertir par une occupation agréable dans le but d'obtenir une détente physique et psychologique.

**14 : BESOIN D'APPRENDRE :**apprendre est une nécessité pour l'être humain d'acquérir des connaissances, des attitudes et des habiletés pour la modification de ses comportements ou l'acquisition de nouveaux comportements dans le but du maintien ou du recouvrement de la santé.

\* Virginia Henderson (30/11/1897 USA 19/03/1996), infirmière américaine à l'origine du modèle des quatorze besoins fondamentaux. Son prénom lui vient de ses origines familiales de l'État de Virginie. Elle obtient son diplôme d'infirmière en 1921 et a contribué par ses enseignements et son travail de référencement de tous les écrits infirmiers à développer la conception de la profession infirmière. Docteur Honoris Causa de l'université Yale, Virginia Henderson publia en 1960 une théorie relative aux besoins des individus et aux soins infirmiers.

© <http://ifcs.jeun.fr/t846-les-14-besoins-fondamentaux-de-virginia-henderson>