

**Perte de sommeil à cause du doute de soi, de pensées négatives et de stress**

**Hypertension/pression artérielle élevée/niveaux de stress plus élevés en raison du traumatisme lié au racisme**

**Maladie du coeur**

**Comportements négatifs affectant la santé**

- Consommation de tabac
- Consommation d'alcool
- Consommation de substances



**Troubles de santé mentale**

- Exposition élevée aux facteurs stressants de la vie courante
- Dépression
- TSPT
- Stress
- Anxiété
- Bien-être psychologique/estime de soi diminués ou doutes

**Diabète**

**Obésité/surnutrition**

**Insécurité alimentaire, manque d'accès à un bon logement et aux services sociaux**

**Les effets du racisme et du racisme systémique sur la santé en général**