

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