États-Unis : « La cause fondamentale des inégalités raciales en matière de sommeil est le racisme structurel »

27/12/2022 à 13h47



[Note de Fdesouche: dans le texte original l'auteur a choisi de systématiquement mettre une majuscule à "Noir" et systématiquement une minuscule à "blanc". La traduction a été faîte en suivant les règles françaises.]

Beaucoup de gens ont du mal à dormir suffisamment, et la résolution du problème incombe généralement à l'individu. Les experts donnent des conseils comme réduire le temps passé devant l'écran, faire plus d'exercice ou simplement se coucher plus tôt le soir.

Mais de nombreuses nuits agitées ne peuvent être résolues par des rideaux opaques, des bouchons d'oreille ou d'autres suggestions classiques. En moyenne, les adultes noirs aux États-Unis dorment moins bien que les adultes blancs, souvent pour des raisons indépendantes de leur volonté. Un nombre croissant d'experts affirment que pour remédier à ces disparités raciales, les professionnels de santé doivent commencer à discuter du sommeil dans le cadre de la mosaïque complexe que constituent la vie et l'environnement d'une

personne.

Selon Mercedes Carnethon, vice-présidente de la médecine préventive à la Feinberg School of Medicine de la Northwestern University **et spécialiste des disparités raciales en matière de maladies cardiovasculaires**, “une grande partie des disparités en matière de sommeil est réellement due à des facteurs sociaux et environnementaux”, tels que la pollution sonore.

Les conséquences de ces disparités en matière de sommeil sont considérables. Le monde médical sait depuis des décennies qu’un mauvais sommeil chronique augmente le risque de maladie cardiaque. Selon les experts, si davantage de personnes bénéficiaient régulièrement des sept à neuf heures de sommeil réparateur recommandées, l’incidence des maladies cardiaques – la cause la plus fréquente de décès aux États-Unis – pourrait diminuer considérablement. Au début de cette année, l’American Heart Association est allée jusqu’à ajouter une bonne nuit de sommeil à ses principales recommandations pour améliorer la santé cardiovasculaire.

Selon Lauren Hale, professeur de médecine préventive et spécialiste du comportement en matière de sommeil à la Stony Brook Medicine, un meilleur sommeil pour tous pourrait contribuer à réduire les disparités raciales, ethniques et socio-économiques existantes en matière de maladies cardiométaboliques. **Environ 229 Noirs américains sur 100 000 sont morts d’une maladie cardiaque en 2020, contre 170 décès pour 100 000 Américains blancs. Certains chercheurs ont estimé qu’au moins la moitié des disparités raciales dans le risque de maladies cardiométaboliques pouvaient être attribuées à des différences dans les habitudes de sommeil des Américains noirs et blancs.**

“Les recommandations en matière d’hygiène du sommeil ne s’attaquent pas aux causes sous-jacentes et structurelles des disparités”, a déclaré M. Hale. “Le véritable défi consiste à

traduire nos connaissances sur le sommeil et ses disparités en mesures adaptées et durables.”

[…]

> *“La cause fondamentale des inégalités en matière de sommeil est le racisme structurel”.*

Un autre défi de taille consiste à dissocier le sommeil de tous les autres facteurs – tels que l’alimentation, l’exercice physique ou le poids – qui peuvent contribuer aux maladies cardiovasculaires. “De nombreux comportements néfastes pour la santé sont associés à des facteurs communs”, a déclaré M. Carnethon. Par exemple, **si l’on dort mal, il est moins probable que l’on fasse de l’exercice ou que l’on mange sainement, a-t-elle ajouté. Et le fait de ne pas manger sainement ou de ne pas faire d’exercice peut conduire à un sommeil de mauvaise qualité, ce qui renforce le cycle néfaste.**

Ces boucles de rétroaction peuvent accélérer encore la détérioration cardiométabolique. Par exemple, **un mauvais sommeil chronique augmente les chances de développer des pathologies telles que l’obésité, l’hypertension et le diabète, qui sont toutes plus répandues dans les populations noires.** Chacune de ces affections augmente ensuite les chances qu’une personne ait un mauvais sommeil ; une personne diabétique, par exemple, peut se lever plus souvent la nuit parce que l’hyperglycémie peut l’obliger à uriner plus fréquemment. Ce cycle peut exacerber les problèmes de santé existants et les exposer à de nouvelles maladies.

Quels que soient les facteurs contribuant à un mauvais sommeil, du mode de vie aux comorbidités, **“la cause fondamentale des inégalités en matière de sommeil est le racisme structurel”, a déclaré Dayna Johnson, professeur adjoint d’épidémiologie** qui étudie les origines des disparités en matière de santé liées au sommeil et leur impact sur les maladies cardiovasculaires à la Rollins School of Public

Health de l’université Emory.

Le racisme compromet les possibilités de sommeil réparateur et de santé cardiovasculaire de nombreuses façons insidieuses.

D’abord, les chercheurs savent depuis longtemps que le stress chronique diminue la qualité du sommeil. **“Une partie des disparités [en matière de sommeil] est très certainement liée à la détresse psychologique due à des facteurs socio-économiques, au stress interpersonnel, au racisme et à la discrimination”**, a déclaré Mercedes Carnethon.

Lauren Hale est d’accord avec elle et fait remarquer que **“pour bien dormir, il faut se sentir en sécurité et ne pas devoir être toujours sur le qui-vive, poids que malheureusement, de nombreux membres de notre société portent en eux tous les jours. … Cette vigilance accrue, cette peur de la discrimination, des mauvais traitements ou de la méfiance à l’égard de ses voisins, explique en partie pourquoi nous pensons que nous constatons des disparités raciales et ethniques en matière de sommeil.”**

En général, les personnes ayant un statut socio-économique élevé ont tendance à mieux dormir. Mais cet avantage du sommeil réparateur lié à l’augmentation de la fortune n’est pas le même chez toutes les races. **Des études ont montré que les Noirs américains très instruits et disposant de revenus élevés dorment toujours moins bien que leurs homologues blancs, mettant plus de temps à s’endormir et passant plus de temps éveillé au lit. En fait, les chercheurs ont constaté que les disparités en matière de sommeil sont plus importantes entre les professionnels noirs et blancs qu’entre les ouvriers noirs et blancs. Selon certains chercheurs, cette tendance s’explique notamment par le fait que les Noirs de niveau socio-économique élevé se retrouvent plus souvent en minorité au travail ou dans leur quartier, ce qui accroît leur expérience quotidienne du racisme et de la discrimination.**

> *“Pour bien dormir, il faut se sentir en sécurité.”*
>
> *LAUREN HALE, PROFESSEUR DE MÉDECINE PRÉVENTIVE À STONY BROOK MEDICINE*

Les schémas historiques de discrimination en matière de logement, qui ont créé des générations d’inégalités en termes de richesse et d’environnement, ont également un impact sur les disparités en matière de sommeil. L**es politiques de redlining, qui, jusqu’à la fin des années 1960, empêchaient légalement les Noirs américains d’acheter des maisons dans certaines zones, ont créé des quartiers où les conditions de sommeil sont bien moins bonnes, notamment en raison des niveaux élevés de bruit, de lumière, de pauvreté et de pollution atmosphérique.**

Des décennies de retombées de ces politiques racistes ont fait que les recommandations d’hygiène du sommeil validées scientifiquement, telles qu’un environnement de sommeil calme, sombre et frais, sont souvent hors de portée des personnes déjà les plus exposées aux maladies cardiovasculaires et à la mort.

Par exemple, une personne vivant dans une zone urbaine à faible revenu et n’ayant pas accès à la climatisation peut être confrontée à de multiples obstacles à un sommeil de qualité. L’ouverture des fenêtres peut inviter plus de bruits, de lumière ou de pollution atmosphérique excessive, tandis que la fermeture des fenêtres peut créer un environnement étouffant. “Plus la température augmente, plus la qualité du sommeil diminue”, a déclaré M. Carnethon. Et comme le changement climatique rend les nuits encore plus chaudes, les personnes vivant dans des quartiers urbains dépourvus d’espaces verts – qui présentent déjà un risque disproportionné de maladies cardiovasculaires – risquent de passer encore plus de nuits blanches. “L’environnement et l’équité climatique jouent également un rôle dans les

disparités en matière de sommeil", a déclaré M. Carnethon.

Les personnes dont les revenus du ménage sont les plus faibles et qui, en raison d'inégalités sociales structurelles et de longue date, sont plus susceptibles d'être de race noire, sont également plus susceptibles d'être confrontées à des facteurs de stress liés à la finance, à l'alimentation et au logement, ce qui les empêche de trouver un sommeil réparateur. En outre, elles sont plus susceptibles d'avoir plusieurs emplois, souvent par roulement, ce qui rend plus difficile le respect d'un horaire de sommeil régulier. Les personnes vivant avec un plus grand nombre de membres de leur famille ou dans des immeubles à forte densité d'habitation peuvent également avoir moins de contrôle sur les niveaux de bruit lorsqu'elles essaient de se reposer.

[…]

Statnews

> *Le sommeil, cet autre marqueur du racisme systémique envers les Noirs*
>
> *États-Unis : « De nombreuses recherches ont démontré que le racisme affecte les Noirs américains au niveau cellulaire, entraînant un risque plus élevé de maladies cardiaques »*
>
> *États-Unis : "les taux plus élevés d'obésité chez les personnes de couleur peuvent être attribués en grande partie au racisme systémique" (Màj)*
>
> *Les racines racistes du combat contre l'obésité*