

# QU'EST-CE QUE

# L'ÉTUDE STARS?

L'étude STARS (Étude sur le stress et la résilience) examine comment le stress, la discrimination et la résilience affectent la santé mentale et physique chez les personnes ayant des orientations sexuelles et des identités de genre diverses. [Cette première publication se concentre sur la façon dont la discrimination vécue au cours de la vie est liée à l'accumulation biologiques du stress chronique dans le corps.](#)

## Qu'est-ce que la charge allostatique ?

La charge allostatique est un terme scientifique qui décrit l'usure du corps causée par le stress à long terme. Lorsque le stress se produit occasionnellement, le corps peut s'adapter. Mais lorsque le stress est chronique, les systèmes biologiques peuvent devenir surchargés.

Une charge allostatique plus élevée est associée aux maladies cardiovasculaires, aux conditions métaboliques (p. ex., le diabète), aux problèmes immunitaires et inflammatoires et au vieillissement accéléré.

## Qui a participé à cette étude ?

- 357 participant(es) vivant dans la région du Grand Montréal (âgés entre 18 et 79 ans) représentant diverses orientations sexuelles et identités de genre.
- Les participant(es) ont été regroupés en fonction de leur identité de genre, de leur orientation sexuelle et du sexe qui leur a été assigné à la naissance.

## Qu'avons-nous mesuré ?

### Expériences de discrimination

- Discrimination majeure vécue au cours de la vie
- Discrimination quotidienne vécue au cours de la vie

Comportements liés à la santé: Tabagisme, consommation d'alcool et de drogues, activité physique et qualité du sommeil

Charge allostatique : Un indice de charge allostatique a été calculé à l'aide de 16 biomarqueurs représentant plusieurs systèmes biologiques (ex: système cardiovasculaire, immunitaire, métabolique)

## Résultat 1 : La discrimination est liée à un stress biologique plus élevé

La discrimination majeure vécue au cours de la vie et la discrimination quotidienne au cours de la vie étaient toutes les deux associées à une charge allostatique plus élevée.



- Cela signifie que la discrimination répétée et les microagressions quotidiennes agissent comme des facteurs de stress chroniques qui affectent le corps au fil du temps.
- Les deux types de discrimination contribuent indépendamment à la charge allostatique, ce qui montre que les expériences quotidiennes sont tout aussi importantes que les événements majeurs.

## Résultat 2 : Les comportements de santé n'ont pas expliqué cette association

Les chercheurs ont testé si les comportements de santé (comme le tabagisme, la consommation d'alcool/drogues, le sommeil ou l'activité physique) expliquaient la relation entre la discrimination et la charge allostatique. Ce n'était pas le cas.



Cela suggère que :

- La discrimination peut avoir des effets biologiques directs.
- Le stress chronique affecte les systèmes de réponse au stress dans le corps, même au-delà des comportements de santé. Cela ne signifie pas que les comportements de santé sont sans importance – mais la discrimination elle-même a un impact physiologique puissant.

## Résultat 3 : Différences selon l'orientation sexuelle et l'identité de genre

Après contrôle de l'âge, l'étude a révélé que :

Les personnes sur le spectre masculin (hommes cisgenres et transgenres) avaient les niveaux les plus élevés de stress biologique



- Les hommes gais et bisexuels ont montré une charge allostatique particulièrement élevée
- Les femmes cisgenres et les participant(es) non binaires ont montré des niveaux moyens plus bas

Ces résultats mettent en évidence que :

- L'identité de genre et l'orientation sexuelle sont des dimensions distinctes, mais importantes
- Le stress et la santé n'affectent pas tous les sous-groupes de la même manière

## Qu'est-ce que ces résultats impliquent ?

De nombreuses personnes issues de la diversité sexuelle et de genre vivent des expériences de discrimination et de stigmatisation tout au long de leur vie. Bien que les répercussions de la discrimination sur la santé mentale soient bien établies, on comprend moins comment ces expériences affectent la santé physique au niveau biologique.



Cette étude a permis de démontrer que:

- La discrimination n'est pas « qu'une affaire psychologique »
- Le stress chronique lié à la discrimination laisse des traces biologiques mesurables dans le corps

Ces résultats revêtent une importance cruciale pour la santé publique, la prévention et les politiques sociales ; réduire la discrimination et les inégalités structurelles est essentiel pour améliorer les résultats en matière de santé.



## Quelles sont les prochaines étapes pour STARS ?

Des analyses supplémentaires seront effectuées à l'aide de la base de données STARS (ex : sévérité des symptômes de stress post-traumatiques, diversité du microbiote intestinal, etc.)

## Merci !

C'est votre participation qui a rendu cette recherche possible.

En prenant part à l'étude STARS, vous contribuez à générer des connaissances qui favorisent l'équité en santé, reconnaissent vos réalités et soutiennent le changement social.



**CENTRE  
DE RECHERCHE  
DE L'IUSMM**  
CENTRE AFFILIÉ À  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

