|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| en-ca | fr-ca | 1 | converter2 | Memsource |  | Memsource |

**GET INFORMED PAGE Informez-vous**

|  |  |
| --- | --- |
| **What Is Breast Density?** | **Qu’est-ce que la densité mammaire?** |
| Each woman’s breast composition is unique.{j}Every woman has fat, glands and fibrous tissue in her breasts, but the proportions vary woman to woman. | La composition des seins de chaque femme est unique. Chaque femme a des tissus gras, des glandes et des tissus fibreux dans les seins, mais les proportions de ceux-ci varient d’une femme à l’autre. |
| **What are dense breasts?{j}How common are they?** | **Que signifie avoir les seins denses? Sont-ils courants?** |
| Each woman’s breast composition is unique.{j}Every woman has fat, glands and fibrous tissue in her breasts, but the proportions vary woman to woman. | La composition des seins de chaque femme est unique. Chaque femme a des tissus gras, des glandes et des tissus fibreux dans les seins, mais les proportions de ceux-ci varient d’une femme à l’autre. |
| Breasts that have more than 50% glands and fibrous tissue are called dense breasts. | Les seins denses sont ceux qui comptent plus de 50 % de tissus fibreux et de glandes. |
| Dense breasts are common.{j}For women aged 40-74 years, 43% have dense breasts.{j}Breasts usually become less dense and more fatty with age: | Les seins denses sont fréquents. Chez les femmes âgées de 40  à 74  ans, 43 % ont les seins denses. Les seins deviennent généralement moins denses et plus gras avec l’âge. |
| 56% of women in their 40s have dense breasts. | 56 % des femmes dans leur quarantaine ont des seins denses. |
| 37% of women in their 50s have dense breasts. | 37 % des femmes dans leur cinquantaine ont des seins denses. |
| 27% of women in their 60s have dense breasts. | 27 % des femmes dans leur soixantaine ont des seins denses. |
| It is normal to have dense breasts, but women need to know if they have dense breasts so that they can understand the implications. | Il est normal d’avoir les seins denses. Toutefois, les femmes doivent savoir si elles ont les seins denses pour pouvoir en comprendre les répercussions. |
| **How is my breast density assessed?** | **Comment détermine-t-on ma densité mammaire?** |
| Your breast density is determined by the radiologist reviewing your mammogram.{j}Some provinces now use software to measure a woman’s level of density on a mammogram.{j}Breast density is NOT determined by the size or firmness of your breasts.{j}You cannot tell density by look or feel and neither can your family doctor/nurse practitioner. | Le radiologue détermine votre densité mammaire en examinant votre mammographie. Certaines provinces utilisent maintenant lors d’une mammographie, un logiciel pour mesurer le niveau de la densité mammaire. Votre densité mammaire N’EST PAS déterminée par la taille ou la fermeté de vos seins. Vous ne pouvez pas déterminer la densité mammaire à la vue ou au toucher, et même votre médecin de famille ou infirmière ne sont pas en mesure de le faire non plus. |
| Dense breasts are not the same as lumpy breasts. | Avoir les seins denses ne signifie pas avoir les seins granuleux. |
| **What categories are used to describe breast density in Canada?** | **Comment catégorise-t-on la densité mammaire au Canada?** |
| Breast density is described using 4 categories but the categories vary by province. | La densité mammaire se classe en quatre catégories qui varient selon les provinces. |
| Percentages (0-100%), letters (A,B,C,D) or words can be used. | On utilise des pourcentages (0 à 100 %), des lettres (A, B, C ou D) ou des mots. |
| **UNDER 25% dense tissue | Category A | Almost entirely fatty** | **Densité des tissus de moins de 25 % | Catégorie A | Presque entièrement gras.** |
| The breasts have little fibrous and glandular tissue and are mostly fat.{j}A mammogram would likely detect an abnormality. | Les seins ont peu de tissus fibreux et glandulaires et sont principalement composés de tissus graisseux. Une mammographie serait probablement en mesure de détecter une anomalie. |
| **25%-50% dense tissue | Category B | Scattered areas of fibroglandular density** | **Densité des tissus de 25 à 50 % | Catégorie B | Zones dispersées de tissus à densité fibroglandulaire.** |
| The breasts have scattered areas of fibrous and glandular tissue, but also quite a bit of fat. | Les seins avec des zones dispersées de tissus fibreux et glandulaires, mais aussi beaucoup de tissus graisseux. |
| **51-74% dense tissue | Category C | Heterogeneously dense** | **Densité des tissus de 51 à 74 %  | Catégorie C | Densité hétérogène** |
| The breasts have consistently distributed areas of fibrous and glandular tissue, making it hard for small masses to be detected by mammogram. | Les seins renferment «des zones de tissus fibreux et glandulaires dispersées de façon uniforme, ce qui rend difficile la détection des petites masses au moyen d’une mammographie. |
| **75% and above dense tissue | Category D | Extremely dense breasts** | **Densité des tissus de 75 % ou plus | Catégorie D | Densité extrême des seins** |
| The breasts have a lot of fibrous and glandular tissue, making it even harder for a cancerous tumor to be detected by mammogram. | Les seins contiennent beaucoup de tissus fibreux ou glandulaires, ce qui rend encore plus difficile la détection d’une tumeur cancéreuse au moyen d’une mammographie. |
| \*\* ABOVE 50% / CATEGORY C and D ARE CONSIDERED DENSE BREASTS. | \*\* LES SEINS D’UNE DENSITÉ SUPÉRIEURE À 50 %, OU CEUX DES CATÉGORIES C et D, SONT CONSIDÉRÉS DENSES. |
| Dense breast tissue may obscure small tumors and make a mammogram less accurate. | Le tissu des seins denses pourrait masquer de petites tumeurs et rendre une mammographie moins précise. |
| **How many women have "fatty' vs "dense" breast?** | **Combien de femmes ont des seins graisseux? Des seins denses?** |
| Four categories are used to describe the range of breast density. | Quatre catégories sont utilisées pour décrire l'étendue de la densité mammaire. |
| 10% of women have the lowest category of density known as ‘Fatty’ breasts | 10 % des femmes sont dans la catégorie de densité la plus basse, connue sous le nom de seins « gras ». |
| 40% have ‘Scattered areas’ of density. | 40 % des femmes sont dans la catégorie « zones de densité dispersées ». |
| 10% of women fall in the highest category ‘Extremely Dense.’ (considered dense breasts) | 10 % des femmes sont dans la catégorie de la plus haute densité. « Extrêmement Dense ». (considérés comme des seins denses) |
| 40% of women fall in the category Heterogeneously dense breasts (considered dense breast). | 40 % des femmes se situent dans la catégorie des seins à densité hétérogène « seins denses ». |
| The higher the density, the higher the risk of breast cancer and that a tumour will be missed. | Plus la densité est élevée, plus le risque de cancer du sein est élevé avec en plus, la possibilité qu’une tumeur ne soit pas détectée. |
| **What factors affect breast density?** | **Quels sont les facteurs qui ont une incidence sur la densité mammaire?** |
| **AGE:**{j}Dense breasts are more common in younger women.{j}As women get older, their breasts usually become less dense, but not always. | **ÂGE :** Les seins denses sont plus fréquents chez les femmes jeunes. En vieillissant, les seins deviennent normalement moins denses, mais ce n’est pas toujours le cas. |
| 56% of women in their 40s have dense breasts. | 56 % des femmes dans la quarantaine ont les seins denses. |
| 37% of women in their 50s have dense breasts. | 37 % des femmes dans la cinquantaine ont les seins denses. |
| 27% of women in their 60s have dense breasts. | 27 % des femmes dans la soixantaine ont les seins denses. |
| **MENOPAUSE:**{j}Density usually decreases after menopause, but not always. | **MÉNOPAUSE :** Après la ménopause, la densité diminue normalement, mais ce n’est pas toujours le cas. |
| **ETHNICITY:**{j}A greater percentage of Asian women have dense breasts | **ETHNICITÉ : Chez les femmes asiatiques** on retrouve un pourcentage élevé de seins denses. |
| **HEREDITY:**{j}Breast density can be inherited | **HÉRÉDITÉ :** La densité mammaire peut être héritée. |
| **HRT:**{j}Density increases in women on HRT | **THS :** La densité mammaire augmente chez les femmes qui suivent un traitement hormonal substitutif. |
| **BREAST SIZE:**{j}Smaller breast size is related to higher density | **TAILLE DES SEINS :** Les petits seins ont une densité plus élevée. |
| **PREGNANCY/ BREASTFEEDING:**{j}Breasts become denser during this time | **GROSSESSE/ALLAITEMENT :** Les seins deviennent plus denses pendant cette période. |
| **WEIGHT:**{j}A higher BMI is inversely related to density | **POIDS :** Un indice de masse corporelle élevé est inversement lié à la densité. |
| **AROMOTASE INHIBITORS AND TAMOXIFEN:**{j}The use of these cancer drugs decreases density | **INHIBITEURS DE L’AROMATASE ET TAMOXIFÈNE :** L’utilisation de ces médicaments contre le cancer diminue la densité. |
| What if I don't have dense breasts? | Et si je n’ai pas les seins denses? |
| Studies show that regular mammograms reduce mortality.{j}Even if you do not have dense breasts, other factors may still place you at increased risk.{j}Talk to your doctor/nurse practitioner and discuss your history.{j}Women considered to be at high risk will likely be sent for an MRI, as well as a mammogram.{j}Screening saves lives. | Les études révèlent que des mammographies régulières réduisent la mortalité. Même si vous n’avez pas les seins denses, d’autres facteurs peuvent vous exposer à un risque accru. Parlez à votre médecin ou votre infirmière praticienne au sujet de vos antécédents. Les femmes à risque élevé seront probablement soumises à une IRM et une mammographie. Le dépistage sauve des vies. |
| **Why Breast Density Matters?** | **Pourquoi la densité mammaire est-elle importante?** |
| Dense breasts make it harder for doctors to spot cancer because both cancer and desne tissue appear white on mammograms.{j}A camouflage effect is created. | Les seins denses empêchent la détection de cancer, car le tissu mammaire dense et le tissu cancéreux apparaissent en blanc sur les mammographies. Cela crée un effet de camouflage. |
| **How does my breast density affect my mammogram?** | **Comment ma densité mammaire affecte-t-elle ma mammographie?** |
| Dense breasts make it harder for doctors to spot cancer because BOTH CANCER AND DENSE TISSUE APPEAR WHITE on mammograms.{j}A camouflage effect is created.{j}Fatty tissue allows greater x-ray penetration and shows as black or dark grey on a mammogram; the contrast makes cancer easier to detect in fatty breasts.{j}Mammograms are 98% accurate in women with fatty breasts, but only 50% accurate in women with the densest breasts (Extremely Dense Breasts/ Category D, >75% dense tissue). | Il est difficile pour les médecins de dépister le cancer dans des seins denses puisque LE TISSU CANCEREUX ET LE TISSU DENSE APPARAISSENT TOUS LES DEUX EN BLANC sur une mammographie. Cela crée un effet de camouflage. Les tissus graisseux permettent une meilleure pénétration des rayons X et apparaissent en noir ou en gris foncé sur une mammographie; le contraste fait en sorte que le cancer est détecté plus facilement dans les seins graisseux. Les mammographies sont précises à 98 % chez les femmes avec des seins graisseux, mais précises seulement à 50 % chez les femmes avec les seins les plus denses (seins extrêmement denses/catégorie D, tissus denses > 75 %). |
| Kolb, T., Lichy, J., & Newhouse, J.{j}(2002).{j}Comparison of the performance of screening mammography, physical examination, and breast US and evaluation of factors that influence them: an analysis of 27,825 patient evaluations.{j}Radiology.{j}(225):165–17.{j}{1>View Study<1} | Kolb, T., Lichy, J., & Newhouse, J. (2002). Comparison of the performance of screening mammography, physical examination, and breast US and evaluation of factors that influence them: an analysis of 27,825 patient evaluations. Radiology. (225) :165–17. **Voir l’étude.** |
| **WHAT ABOUT 3D MAMMOGRAM (TOMOSYNTHESIS)?** | **QU’EN EST-IL DE LA MAMMOGRAPHIE 3D (TOMOSYNTHÈSE)?** |
| Tomosynthesis (3D mammogram) is available in a few provinces as a screening tool, but for now is mostly used as a diagnostic tool.{j}It increases the detection of invasive cancer by an additional 1-2 cancers per 1000 women.{j}However, its effectiveness declines as the density increases.{j}Tomosynthesis does not detect as many cancers in women with the densest breasts (women with over 75% dense tissue/ Extremely Dense Breasts). | La tomosynthèse (mammographie 3D) est utilisée dans quelques provinces en tant qu’outil de dépistage, mais pour l’instant elle est surtout utilisée comme outil de diagnostic. Elle a pour effet d’augmenter la détection du cancer invasif par 1 à  2 cancers supplémentaires pour 1 000 femmes. Elle est toutefois moins efficace lorsque que la densité augmente. La tomosynthèse ne détecte pas beaucoup de cancers chez les femmes ayant les seins les plus denses (femmes dont la densité des tissus est supérieure à 75 %/seins extrêmement denses). |
| Supplementary ultrasound detects more cancers in dense breasts than Tomosynthesis.{j}The evidence for the past 40 years shows that mammography is not enough for women with dense breasts. | Une échographie complémentaire détecte plus de cancers dans les seins denses qu’une tomosynthèse. Les données des 40 dernières années nous montrent que la mammographie n’est pas une mesure suffisante chez les femmes avec des seins denses. |
| **How does breast density affect my cancer risk?** | **Comment ma densité mammaire influe-t-elle sur mon risque de cancer?** |
| The two greatest risk factors for breast cancer are being a female and getting older.{j}Breast density is one of many risk factors. | Les deux plus grands facteurs de risque pour le cancer du sein sont le fait d’être une femme et le vieillissement. La densité mammaire est l’un des nombreux facteurs de risque. |
| A recent large scale study shows breast density is a more significant risk factor than family history.{j}The greater the density, the higher the risk of getting breast cancer. | Une récente étude à grande échelle a révélé que la densité mammaire constitue un plus grand facteur de risque que les antécédents familiaux. Plus la densité est élevée, plus le risque de cancer du sein est élevé. |
| Women with the highest level of density (Category D: >75% dense tissue) are 4-6 times more likely to get cancer than women with the lowest (Category A: <25 % dense tissue). | Les femmes ayant le plus haut niveau de densité mammaire (catégorie D : tissus denses > 75 %) présentent de 4 à 6 fois plus de risques de développer un cancer que les femmes ayant le plus bas niveau (catégorie A : tissus denses < 25 %). |
| As well, since mammograms detect about 50% of cancers in dense breasts vs.{j}98% in fatty breasts, cancer found in dense breasts is usually detected at a later stage, possibly making prognosis worse. | De plus, étant donné que les mammographies détectent 50 % des cancers dans les seins denses contre 98 % des cancers dans les seins graisseux, le cancer détecté dans les seins denses est normalement à un stade avancé, ce qui pourrait entrainer un pronostic plus sombre. |
| Boyd, N., Guo, H., Martin, L., Sun, L., Stone, J., Fishel, E., Jong, R., Hislop, G., Chiarelli, A., Minkin, S., and Yaffe, M.{j}(2007, Jan.).{j}Mammographic density and the risk and detection of breast cancer.{j}New England Journal of Medicine, 356:227-236.{j}{1>**View Study**<1} | Boyd, N., Guo, H., Martin, L., Sun, L., Stone, J., Fishel, E., Jong, R., Hislop, G., Chiarelli, A., Minkin, S., and Yaffe, M. (2007, Jan.). Mammographic density and the risk and detection of breast cancer. New England Journal of Medicine, 356:227-236. **Voir l’étude.** |
| Engmann N, Golmakani M, Miglioretti D, Sprague B, Kerlikowske K, for the Breast Cancer Surveillance Consortium.{j}(2017, Feb 2.)Population-Attributable Risk Proportion of Clinical Risk Factors for Breast Cancer.{j}JAMA Oncol.{j}{1>**View Study**<1} | Engmann N, Golmakani M, Miglioretti D, Sprague B, Kerlikowske K, for the Breast Cancer Surveillance Consortium. (2017, Feb 2.) Population-Attributable Risk Proportion of Clinical Risk Factors for Breast Cancer. JAMA Oncol. **Voir l’étude.** |
| **What If I Have Dense Breasts?** | **Et si j’ai les seins denses?** |
| Discuss your density category and any other risk factors such as genetics, family history, and previous biopsies so that your overall cancer risk is understood. | Discutez de votre catégorie de densité et de tout autre facteur de risque comme la génétique, les antécédents familiaux et les biopsies précédentes afin de comprendre votre risque global de cancer. |
| What should I discuss with my healthcare practitioner? | De quoi dois-je discuter avec mon professionnel de la santé? |
| Discuss your density category and any other risk factors such as genetics, family history, previous biopsies, etc. so that your overall cancer risk is understood.{j}Evidence shows dense breasts are a more significant risk factor for breast cancer than family history. | Discutez de votre catégorie de densité et de tout autre facteur de risque, comme la génétique, les antécédents familiaux, les biopsies précédentes, etc., afin de comprendre votre risque global de cancer. Les preuves montrent que les seins denses sont un facteur de risque plus important que les antécédents familiaux. |
| If you have dense breasts, talk to your doctor/nurse practitioner about having additional screening, such as ultrasound because a{1> "NORMAL"<1} mammogram result may not be accurate.{j}Dense tissue can mask cancer.{j}Ultrasound finds additional cancers.{j}You are the best advocate for your health and you may need to advocate for additional testing. | Si vous avez des seins denses, parlez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne au sujet d’examens de dépistage supplémentaires comme l’échographie puisqu’une mammographie « NORMALE » pourrait être fausse. Les tissus denses peuvent masquer le cancer. L’échographie permet de détecter des cancers supplémentaires. Vous êtes le meilleur plaidoyer pour votre santé et vous devriez peut-être demander des examens supplémentaires. |
| **{1>HOW TO ADVOCATE FOR ADDITIONAL SCREENING<1}** | **COMMENT PLAIDER EN FAVEUR D’UN DÉPISTAGE SUPPLÉMENTAIRE?** |
| It is NOT Canadian protocol to order a screening ultrasound for women with dense breasts unless an abnormality has been detected by mammogram or clinical examination.{j}Yet, we know early detection is key. | Pour les femmes avec les seins denses, il N’EXISTE PAS de protocole canadien pour demander une échographie de dépistage à moins qu’une anomalie ne soit détectée au moyen d’une mammographie ou d’un examen clinique. Cependant, nous savons que la détection précoce est essentielle. |
| If you want added screening, advocate for yourself and let your doctor/nurse practitioner know you are aware of the following risks: | Si vous désirez subir un examen de dépistage supplémentaire, faites-vous entendre et faites savoir à votre médecin ou à votre infirmière praticienne que vous connaissez les risques suivants : |
| The increased cancer risk associated with dense breasts.{j}Dense breasts are an independent risk factor.{j}Dense breasts are a more significant risk factor than family history. | Le risque accru de cancer lié aux seins denses. Les seins denses sont un facteur de risque indépendant. Les seins denses sont un facteur de risque plus important que les antécédents familiaux. |
| The unreliability of mammography for dense breasts because of the dense tissue camouflaging effect | La non-fiabilité des mammographies des seins denses en raison de l’effet de camouflage des tissus denses. |
| The high level of interval cancers for women with dense breasts- cancers detected in between screenings | Le niveau élevé de cancers d’intervalle chez les femmes avec des seins denses (cancers détectés entre les examens de dépistage). |
| The proven ability of ultrasound and MRI to detect additional cancerous tumours missed by mammogram | La capacité avérée des échographies et des IRM à détecter d’autres tumeurs cancéreuses non identifées au préalable par une mammographie. |
| Remember:{j}In most cases, when extra screening is done, women are NOT found to have breast cancer. | Rappelez-vous : dans la plupart des cas, lorsqu’un examen de dépistage supplémentaire est effectué, on NE DÉCOUVRE PAS de cancer du sein. |
| Why is ultrasound beneficial for women with dense breasts? | Pourquoi l’échographie est-elle avantageuse chez les femmes avec des seins denses? |
| Ultrasound can detect a small cancer in an early stage before it spreads to lymph nodes. | L’échographie peut détecter un petit cancer à un stade précoce avant qu’il ne se propage dans les ganglions lymphatiques. |
| In women with dense breasts, studies show that for every 1000 women screened, **ultrasound finds another 3-4 cancers** that were not seen on mammogram. | Les études montrent que pour chaque 1 000 femmes examinées et qui présentent des seins denses, **l’échographie permet de détecter 3 à 4 autres cancers** qui n’étaient pas visibles sur une mammographie. |
| Several large studies have shown that supplementing mammograms with **ultrasound can increase detection up to 97% in women with dense breasts.** | Plusieurs études à grande échelle révèlent qu’**une échographie en complément à une mammographie peut augmenter la détection de cancer jusqu’à 97 % chez les femmes avec des seins denses**. |
| {1>Berg, W, Blume, J., Cormack, J. et al.<1}{j}{1>(2008).<1}{j}{1>Combined screening with ultrasound and mammography vs. mammography alone in women at elevated risk of breast cancer.<1}{j}{1>JAMA, 299:<1}{j}{1>2151-63.<1} | Berg, W, Blume, J., Cormack, J. et al. (2008). Combined screening with ultrasound and mammography vs. mammography alone in women at elevated risk of breast cancer. JAMA, 299: 2151-63. |
| **Why isn't ultrasound used for women with dense breasts?** | **Pourquoi l’échographie n’est-elle pas utilisée chez les femmes avec des seins denses?** |
| Ultrasound is used when an abnormality is detected by mammogram or clinical exam.{j}It is not used routinely for screening because it is a sensitive test and can sometimes result in false positives –  an abnormality that is not cancer.{j}False positives are inevitable in screening and very few tests will show cancer.{j}If you want to have an ultrasound, ask and advocate for yourself.{j}Ultrasounds, in addition to mammography, are important for women with dense breasts because mammograms can miss cancers due to the masking effect of dense tissue. | L’échographie est utilisée lorsqu’une anomalie est détectée au moyen d’une mammographie ou d’un examen clinique. Elle n’est pas utilisée dans le cadre du dépistage car il s’agit d’un examen qui peut être affecté par plusieurs facteurs, donnant ainsi lieu lieu à de faux positifs c-à-d. une anomalie autre que le cancer. Les faux positifs sont inévitables lors du dépistage et très peu de tests identifieront un cancer. Si vous voulez passer une échographie, faites-en la demande et défendez-vos droits. Les échographies, en plus des mammographies, sont importantes pour les femmes avec des seins denses, car les mammographies peuvent ne pas détecter les cancers en raison de l’effet de camouflage des tissus denses. |
| **What if my practitioner won't order additional screening?** | **Et si mon praticien ne veut pas prescrire des tests de dépistage supplémentaires?** |
| If you have dense breasts and would like an ultrasound, but your doctor/nurse practitioner will not order it, you can look into private facilities in your province that offer ultrasound without a doctor’s requisition. | Si vous avez les seins denses et que vous voulez passer une échographie mais que votre médecin ou votre infirmière praticienne ne veuent pas la prescrire, vous pouvez consulter les établissements privés de votre province qui offrent des services d’échographie sans devoir produire une demande écrite d’un médecin. |
| **Ontario Residents:**{j}There are three private clinics offering 3D Automated Breast Ultrasound (ABUS).{j}Private insurance may cover some of the cost.{j}Clinics are located in Toronto and Barrie.{j}ABUS was approved by Health Canada in 2011 as a screening tool.{j}You do not need a doctor’s/nurse practitioner’s referral.{j}More information about private options can be found in the Screening Options Section. | **Résidents de l’Ontario :** Trois cliniques privées offrent des échographies mammaires tridimensionnelles (ABUS). Les régimes privés d’assurance-maladie peuvent couvrir une partie des coûts. Les cliniques sont situées à Toronto et à Barrie. Santé Canada a approuvé ABUS en 2011 en tant qu’outil de dépistage. Vous n’avez pas besoin d’une recommandation d’un médecin ou d’une infirmière praticienne. Pour en savoir plus au sujet des options du privé, la section *options de dépistage* présente des renseignements supplémentaires sur les options qui sont offertes dans le secteur médical privé. |
| **BC Residents:**{j}UPDATE January 2019.{j}Screening ultrasound for women with dense breasts is now covered by MSP if your doctor/nurse practitioner is prepared to give you an ultrasound.{j}If not, there are imaging facilities that provide hand held ultrasound without a requisition.{j}If you do not have a requisition, screening ultrasound is an out of pocket expense in BC (around $250). | **Résidents de la Colombie-Britannique :** MISE À JOUR en janvier 2019. Si votre médecin ou infirmière praticienne vous recommande de passer une échographie, le régime des soins médicaux couvre désormais l’échographie de dépistage chez les femmes avec des seins denses. Si ce n'est pas le cas, il existe des centres d'imagerie qui offrent des échographies par système portatif sans recommandation. En Colombie-Britannique, si l’échographie de dépistage ne vous a pas été recommandée, vous devrez défrayer les coûts (environ 250 $). |
| **What is 3D ultrasound?** | **Qu’est-ce que l’échographie 3D?** |
| 3D ultrasound, also know as Automated Breast Ultrasound (ABUS) uses sound waves.{j}Thousands of images are created and software reconstructs images in 3D. | L’échographie 3D, également connue sous le nom d’échographie automatisée des seins (ABUS), utilise des ondes sonores. Des milliers d’images sont créées et un logiciel les reconstruit pour faire une image en 3D. |
| Automated Breast Ultrasound (ABUS) was approved by Health Canada as a screening tool and as an adjunct to mammography for women with no symptoms for breast cancer.{j}Evidence shows it finds an additional 3.6 cancers per women screened.{j}It is currently available privately in Ontario (Toronto and Barrie)  and under provincial insurance in Alberta. | Le système automatisé d’échographie mammaire (ABUS) a été approuvée par Santé Canada comme outil de dépistage et complément à la mammographie chez les femmes qui ne présentent aucun symptôme de cancer du sein. Des études montrent que l’échographie détecte 3,6 cancers supplémentaires pour chaque 1 000 femmes ayant passé un examen de dépistage. Elle est actuellement disponible dans le secteur médical privé en Ontario (Toronto et Barrie) et est couverte par l’assurance médicale provinciale de l’Alberta. |
| 3D Automated Breast Ultrasound (ABUS) can increase the rate of breast cancer detection by 35.7% in women with dense breast tissue. | L’échographie 3D automatisée des seins (ABUS) peut augmenter le taux de détection du cancer du sein de 35,7 % chez les femmes ayant un tissu mammaire dense. |
| Some private insurance plans pay a portion towards the use of ABUS.{j}Please check with your provider.{j}More information about where you can access ABUS can be found below. | Certains régimes d’assurance privée couvrent une partie des coûts de l’utilisation des ABUS. Informez-vous auprès de votre fournisseur de santé. De plus amples informations sur l’accès à ABUS sont disponibles ci-dessous. |
| There are three private clinics offering 3D Automated Breast Ultrasound (ABUS) in Ontario. Private insurance may cover some of the cost. Clinics are located in Toronto and Barrie. ABUS was approved by Health Canada in 2011 as a screening tool. You do not need a doctor’s/nurse practitioner’s referral. | Il y a trois cliniques privées en Ontario qui offrent l’échographie 3D automatisée des seins (ABUS). Les régimes privés d’assurance-maladie peuvent couvrir une partie des coûts. Les cliniques sont situées à Toronto et à Barrie. Santé Canada a approuvé ABUS en 2011 en tant qu’outil de dépistage. Vous n’avez pas besoin d’une recommandation d’un médecin ou d’une infirmière praticienne. |
| **Should I continue to get mammograms if I have dense breasts?** | **Devrais-je continuer à passer des mammographies si j’ai les seins denses?** |
| YES!{j}Mammograms are proven to reduce breast cancer deaths.{j}Mammograms can reliably detect suspicious calcifications.{j}Ultrasound/ABUS do not replace mammograms; they should be used in addition to mammography. | OUI! Les mammographies réduisent le nombre de décès attribuables au cancer du sein. Les mammographies peuvent détecter en toute fiabilité les calcifications suspectes. L’échographie et l’ABUS ne remplacent pas la mammographie; on les utilise en complément à la mammographie. |
| **How do I calculate my risk?** | **Comment puis-je calculer mon risque?** |
| A breast cancer risk calculator is a tool that can help you and your doctor better understand your risk and make informed decisions.{j}We’re posting the TYRER-CUZICK 8 model because it’s just been updated to include breast density as a risk factor.{j}It’s a well-studied and widely-used model that is easy and quick.{j}Just click Imperial Units and if you know your density click BIRADS.{j}If you don’t know your density, you can still use it and retry it when you find out your density.{j}The model calculates 10 year risk and lifetime risk.{j}{1>Check it out.<1} | Un calculateur de risque de cancer du sein est un outil qui peut vous aider, ainsi que votre médecin, à mieux comprendre votre risque et à prendre des décisions éclairées. Nous publions le modèle TYRER-CUZICK 8 (disponible en anglais seulement) puisqu’il vient de faire l’objet d’une mise à jour pour y inclure la densité mammaire en tant que facteur de risque. Il s’agit d’un modèle bien étudié et largement utilisé. Il est également rapide et facile d’utilisation. Vous n’avez qu’à cliquer sur *« Imperial Units »* (unités impériales) et, si vous connaissez votre densité, cliquez sur « BI-RADS® ATLAS ». Si vous ne connaissez pas votre densité, vous pouvez tout de même utiliser le calculateur et réessayer lorsque vous connaîtrez votre densité. Le modèle calcule votre risque pour les prochains 10 ans ainsi que votre risque à vie. Consultez-le. |
| **Screening Methods for Canadian Women with Dense Breasts** | **Méthodes de dépistage pour les femmes canadiennes avec des seins denses** |
| The following screening tests are described below:{j}Mammography, Ultrasound, 3D Ultrasound (ABUS), MRI, Tomosynthesis. | Les tests de dépistage suivants sont décrits ci-dessous : mammographie, échographie, échographie 3D (ABUS), IRM, tomosynthèse. |
| **Why is additonal screening needed?** | **Pourquoi un dépistage supplémentaire est-il nécessaire?** |
| Mammography reduces mortality from breast cancer, but it is an imperfect screening tool for women with dense breasts because it misses cancerous tumors in dense breasts. | La mammographie réduit le nombre de décès attribuables au cancer du sein, mais il s’agit d’un outil de dépistage qui comporte des lacunes dans le cas des femmes avec des seins denses, car la mammographie ne détecte pas toujours les tumeurs cancéreuses dans les seins denses. |
| Mammograms can miss cancer about 50% of the time in the densest breasts.{j}Therefore, women with dense breasts might want to consider additional screening with their mammogram.{j}Ultrasound or MRI, when combined with mammography, significantly improves the rate of cancer detection in women with dense breasts. | Dans 50 % des cas , les mammographies peuvent ne pas détecter le cancer dans les seins les plus denses. Par conséquent, les femmes avec des seins denses devraient envisager des tests de dépistage supplémentaires en complément à leur mammographie. Une échographie ou une IRM en complément à une mammographie augmente considérablement le taux de diagnostic du cancer chez les femmes avec des seins denses. |
| In Canada, additional screening is not easily accessed.{j}You may need to advocate for yourself. | Au canada, il n’est pas facile d’avoir accès à des tests de dépistage supplémentaires. Vous devrez peut-être défendre vos droits. |
| Mammography | Mammographie |
| **What it is:**{j}Mammography x-rays the breast from different angles.{j}A mammogram is the only way to find out breast density. | **Qu’est-ce que c’est?** La mammographie permet de radiographier des seins sur plusieurs angles. C’est le seul moyen qui peut déterminer la densité mammaire. |
| **Positives:**{j}Over the past 30 years, mammography has helped reduce deaths through early detection by more than 35%. | **Points positifs :** Au cours des 30 dernières années, la mammographie a permis de réduire de 35 % le nombre de décès par détection précoce. |
| **Limitations:**{j}For women with dense breasts, dense tissue and cancer appear white on a mammogram, making it hard for cancer to be seen.{j}Mammography uses low-dose radiation. | **Limites :** Chez les femmes avec des seins denses, les tissus denses et le cancer apparaissent en blanc sur une mammographie, ce qui rend difficile la détection du cancer. La mammographie utilise des rayonnements à faible dose. |
| **Accessibility:**{j}Screening mammography is available across Canada, except Nunavut.{j}Digital mammography is widely available and is more accurate than analog mammography in dense breasts. | **Accessibilité :** La mammographie de dépistage est disponible partout au Canada, sauf au Nunavut. La mammographie numérique est largement disponible et elle est plus précise que la mammographie analogique en ce qui concerne les seins denses. |
| Ultrasound | Échographie |
| **What it is:**{j}Ultrasound uses high frequency sound waves to image the breast. | **Qu’est-ce que c’est?** L’échographie utilise des ondes sonores à haute fréquence pour produire des images du sein. |
| **Positives:**{j}When used with mammography, ultrasound increases the rate of cancer detection up to 97%.{j}It detects an additional 3-4 cancers per 1000 women.{j}It can detect cancer in dense breasts at an early stage.{j}It is quick, safe, and non- invasive.{j}No radiation is involved. | **Points positifs :** Lorsqu’elle est utilisée en complément à la mammographie, l’échographie augmente le taux de détection du cancer jusqu’à 97 %. Elle détecte de 3 à 4 cancers supplémentaires pour chaque 1 000 femmes. Elle peut détecter le cancer dans des seins denses à un stade précoce. Il s’agit d’un test rapide, sécuritaire et non invasif. Aucun rayonnement n’est utilisé. |
| **Limitations:**{j}Ultrasound is a very sensitive test and is generally used for diagnostic purposes, not screening.{j}It may identify abnormalities that require additional investigation.{j}Ultrasound alone is not recommended as a breast cancer screening tool. | **Limites :** L’échographie est un test très sensible, généralement utilisé à des fins de diagnostic et non de dépistage. Elle peut détecter des anomalies qui nécessitent un examen approfondi. L’échographie seule n’est pas recommandée comme outil de dépistage du cancer du sein. |
| **Accessibility:**{j}A requisition for ultrasound is not usually given unless there has been a suspicious finding on a mammogram, MRI or a clinical breast exam.{j}There may be a private clinic in your city where you do not need a doctor’s/nurse practitioner’s requisition and can pay directly.{j}UPDATE:{j}IN BC:{j}Screening ultrasound is now covered by MSP for women with dense breasts if the family doctor/nurse practitioner is prepared to give the woman a requisition. | **Accéssibilité :** Une ordonnance pour une échographie n’est généralement pas émise à moins qu’on constate un résultat suspect sur une mammographie, une IRM ou un examen clinique des seins. Il pourrait y avoir une clinique privée dans votre ville qui ne demande pas une ordonnance d’un médecin ou d’une infirmière praticienne. MISE À JOUR : En Colombie-Britannique, l’échographie de dépistage est maintenant couverte par le régime de services médicaux (*Medical Services Plan*) pour les femmes avec des seins denses si le médecin de famille ou l’infirmière praticienne leur fournissent une ordonnance. |
| Automated Breast Ultrasound (ABUS)-3D Ultrasound | Échographie automatisée des seins (ABUS) (échographie 3D) |
| **What it is:**{j}This is a 3D ultrasound.{j}Sound waves and software reconstruct breast images in a 3D plane. | **Qu’est-ce que c’est?** Il s’agit d’une échographie 3D. Des ondes sonores reconstituent les images du sein en 3 dimensions. |
| **Positives:**{j}ABUS can find small, invasive, node-negative cancers missed by mammography.{j}ABUS was found to detect an additional 3.6 cancers per 1,000 women screened after mammography.When used with mammography, its effectiveness is from 94 to 97%.{j}It is radiation free. | **Points positifs :** ABUS peut détecter de petits cancers invasifs sans atteinte ganglionnaire qui n’ont pas été identifiées au préalable par la mammographie. ABUS détecte 3,6 cancers supplémentaires pour chaque 1 000 femmes ayant fait l’objet d’un dépistage à la suite d’une mammographie. Lorsqu’on utilise ABUS en complément à la mammographie, son efficacité est de 94 à 97 %. Cet examen est exempt de radiation. |
| **Limitations:**{j}ABUS may identify abnormalities that are not seen on a mammogram.{j}Some of these abnormalities may require additional ultrasound or biopsy.{j}Remember to resist the extra anxiety of false positives because most abnormalities are not cancerous. | **Limites :** ABUS peut détecter des anomalies qui ne sont pas visibles sur une mammographie. Certaines de ces anomalies peuvent nécessiter une échographie supplémentaire ou une biopsie. N’oubliez pas de résister à l’anxiété que provoquent les faux positifs puisque la majorité de ces anomalies ne sont pas cancéreuses. |
| **Accessibility:**{j}Currently, ABUS can be found in Ontario and Alberta | **Accéssibilité :** À l’heure actuelle, ABUS est disponible en Ontario et en Alberta. |
| In Ontario, patients must pay out of pocket for ABUS, but some private/group insurance plans may cover part of the cost.{j}ABUS can be found in 2 locations in downtown Toronto and also in Barrie. | En Ontario, pour pouvoir utiliser ABUS, les patients doivent défrayer les coûts et certains régimes d’assurance privée ou collectifs peuvent couvrir une partie des coûts. ABUS est offert au centre-ville de Toronto et à Barrie. |
| In Alberta, ABUS is covered under the provincial health insurance plan (AHIC) for women with dense breasts who qualify.{j}A number of clinics offer ABUS. | En Alberta, ABUS est couvert par le régime d’assurance-maladie de l’Alberta (Alberta Health Insurance Commission [AHIC]) pour les femmes avec des seins denses qui sont admissibles. Un certain nombre de cliniques offrent ABUS. |
| Magnetic Resonance Imaging (MRI) | Imagerie par résonance magnétique (IRM) |
| **What it is:**{j}It uses magnetic fields, radio frequency pulses, and a computer to produce detailed images of the breast.. | **Qu’est-ce que c’est?** L’IRM utilise des champs magnétiques, des impulsions de radiofréquence et un ordinateur pour produire des images détaillées du sein. |
| **Positives:**{j}MRI detects the most breast cancers of any imaging.{j}It is an effective screening tool for women with dense breasts and detects 18 or more additional cancers per 1000 women.{j}No radiation is involved.{j}MRI is generally recommended for women with the highest cancer risk (those who carry the breast cancer gene, women who have had chest wall radiation for treatment of lymphoma, and some with rare genetic diseases) | **Points positifs :** de tous les systèmes d’imagerie, c’est l’IRM qui détecte le plus de cancers. Il s’agit d’un outil de dépistage efficace pour les femmes avec des seins denses. L’IRM permet d’Identifier au moins 18 cancers supplémentaires pour chaque 1 000 femmes. Cet examen est exempt de radiation. L’IRM est généralement recommandée pour les femmes présentant le risque de cancer le plus élevé (celles qui portent le gène du cancer du sein, celles qui ont subi une radiographie de la paroi thoracique pour le traitement d’un lymphome et celles atteintes d’une maladie génétique rare). |
| **Limitations:**{j}MRI is likely to generate more false positives requiring biopsy.{j}It requires intravenous contrast injection. | **Limites :** L’IRM est susceptible de produire plus de faux positifs, ce qui nécessitera une biopsie. Elle nécessite également une injection intraveineuse de contraste. |
| **Accessibility:**{j}MRI is available across Canada, but it is not used as a screening tool.{j}It is currently used along with mammography for high-risk patients (BRCA gene, strong family history, or history of radiation to chest).{j}There are a number of private pay MRI locations in Canada, but a physician’s referral is required. | **Accéssibilité :** L’IRM est offerte partout au Canada, mais elle n’est pas utilisée comme outil de dépistage. Elle est actuellement utilisée en complément à la mammographie chez les patientes à risque élevé (porteuses du gène BRCA, forts antécédents familiaux, ou antécédents de radiothérapie thoracique). Il y a un certain nombre de centres privés où l'on peut faire une IRM et où la recommandation d’un médecin est nécessaire. |
| Tomosynthesis | Tomosynthèse |
| **What it is:**{j}Also known as 3D mammography, it creates multiple thin slices of images so that overlapping tissue is less likely to hide a cancerous tumour.{j}The patient is positioned exactly the same way as for standard mammography. | **Qu’est-ce que c’est?** Également connue sous le nom de mammographie 3D, la tomosynthèse réalise plusieurs fines coupes d’images de sorte que les tissus qui se chevauchent sont moins susceptibles de masquer une tumeur cancéreuse. La patiente est placée exactement dans la même position que pour une mammographie ordinaire. |
| **Positives:**{j}Tomosynthesis increases the detection of invasive tumours over digital mammogram by an additional 1-2 cancers per 1000 women.{j}When used with mammography, it decreases the false positive rate. | **Points positifs :** Par rapport à la mammographie numérique, la tomosynthèse augmente le taux de détection des tumeurs invasives de 1 à 2 cancers supplémentaires pour chaque 1 000 femmes. Utilisée en complément à la mammographie, la tomosynthèse diminue le taux des faux positifs. |
| **Limitations:**{j}Tomosynthesis does not detect as many cancers in dense breasts as ultrasound.{j}The radiation dose may be higher than regular mammography because image acquisition takes longer.{j}When used along with regular mammography, the radiation dose is slightly more than double. | **Limites :** Dans les seins denses, la tomosynthèse ne détecte pas autant de cancers que l’échographie. La dose de radiation peut être plus élevée que celle d’une mammographie ordinaire, car l’acquisition d’images prend plus de temps. Lorsque la tomosynthèse est utilisée en complément à la mammographie, la dose de radiation est légèrement plus que le double de celle de la mammographie ordinaire. |
| **Accessibility:**{j}Currently, Tomosynthesis is mostly being used for diagnostic purposes after an abnormality is found.{j}However, In Alberta, patients visiting certain clinics are screened with both 2D mammography and tomosynthesis.{j}Clinical studies are taking place in Canada to evaluate the role of tomosynthesis in screening for breast cancer. | **Accessibilité :** À l’heure actuelle, la tomosynthèse est surtout utilisée à des fins de diagnostic après la découverte d’une anomalie. Toutefois, en Alberta, les patientes de certaines cliniques font l’objet d’un dépistage au moyen d’une mammographie 2D et d’une tomosynthèse. Des études cliniques sont en cours au Canada visant à évaluer le rôle de la tomosynthèse dans le dépistage du cancer du sein. |