



### ***Qui sommes-nous?***

Dense Breasts Canada (DBC) est composé d'un groupe de survivantes du cancer du sein et professionnels de la santé qui travaillent bénévolement à sensibiliser la population aux risques associés aux seins denses, et demandent que les femmes soient informées de leur densité mammaire. Le travail de DBC a grandement contribué à la décision du gouvernement de la Colombie-Britannique d'informer les femmes de leur densité mammaire, et à la promesse du Nouveau-Brunswick de faire de même.

### ***Que sont des seins denses?***

Tous les seins contiennent des glandes et du gras. Un sein avec plus de glandes et peu de gras est considéré comme étant dense. Les seins denses sont très communs : approximativement 40% des femmes âgées de 40 ans et plus ont les seins denses, mais la plupart l'ignorent car elles n'en ont pas été informées.

### ***Pourquoi la densité mammaire est-elle importante?***

1. Les seins denses sont un facteur de risque indépendant de cancer du sein. Plus la densité est élevée, plus le risque de cancer est élevé. Les femmes ayant les seins les plus denses sont 4 à 6 fois plus susceptibles de développer un cancer du sein.
2. Les seins denses représentent un facteur de risque plus important qu'un historique familial.
3. La mammographie est moins précise pour les femmes ayant les seins denses, car les tissus mammaires denses paraissent blancs sur la mammographie, tout comme le cancer, créant un effet masquant. La précision de la mammographie diminue à mesure que la densité mammaire augmente, et plus de 50% des cancers de seins les plus denses ne seront pas détectés.
4. Chez les femmes ayant les seins denses, les cancers sont souvent découverts à des stades plus avancés, et les femmes ayant les seins denses sont plus susceptibles de devoir subir une mastectomie, l'ablation de ganglions lymphatiques axillaires et des traitements de chimiothérapie. Les chances de survie sont affectées par un diagnostic tardif ou manqué chez les femmes ayant les seins denses.

### ***L'accès à l'information sur la densité mammaire au Québec***

Au Québec, il est obligatoire d'inclure l'information sur la densité mammaire sur le rapport de mammographie qui est envoyé au médecin de famille, mais cette information est rarement partagée avec la patiente.

### ***Qu'est-ce que les femmes peuvent faire si elles savent qu'elles ont les seins denses?***

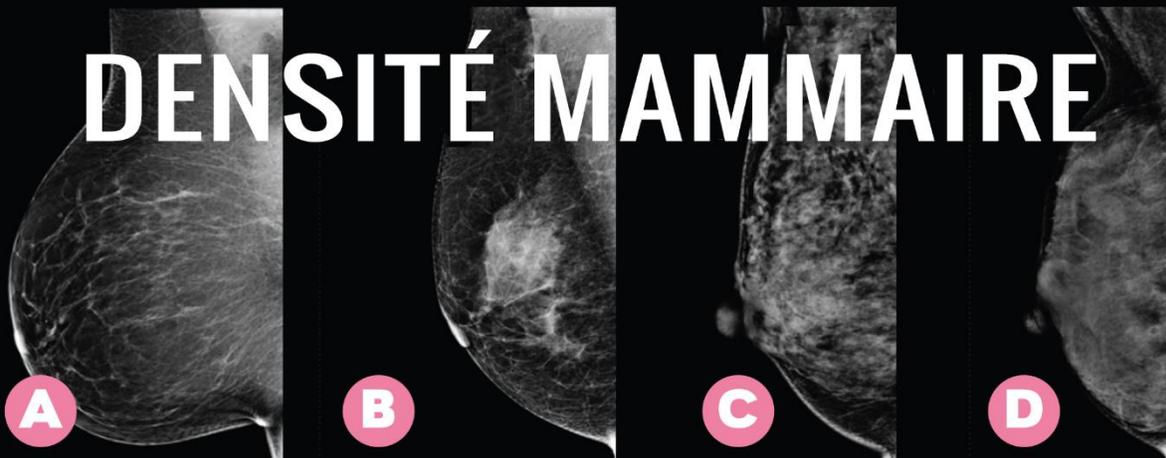
Si les femmes savent qu'elles ont les seins denses, elles peuvent se protéger en:

- demeurant vigilantes en pratiquant des auto-examens des seins entre les tests de dépistage;
- adoptant un style de vie favorisant la diminution des risques (exercice, poids santé, diminution de la consommation d'alcool, etc.);
- comprenant qu'une mammographie normale ne signifie pas qu'il n'y a pas de cancer;
- envisageant des tests de dépistage supplémentaires, tels qu'une échographie.

### ***Qu'est-ce que le gouvernement du Québec peut faire?***

Le gouvernement peut facilement fournir aux femmes l'information sur leur densité mammaire en ajoutant une ligne sur la lettre les informant des résultats de la mammographie. L'information inclurait la catégorie de densité et les risques associés. Un élément clé contribuant à la détection précoce est de s'assurer que les femmes connaissent leur densité mammaire et les risques associés, pour qu'elles puissent avoir une conversation avec leur médecin concernant leurs facteurs de risque. Le gouvernement du Québec peut sauver la vie de femmes en leur fournissant cette information.

# DENSITÉ MAMMAIRE



**SEIN  
ADIPEUX**

< 25 % DE TISSUS DENSE

**ZONES DE  
DENSITÉ DISPERSÉES**

25 À 50 % DE TISSUS DENSES

**DENSITÉ  
HÉTÉROGÈNE**

51 À 75% DE TISSUS DENSES

**EXTRÊMEMENT  
DENSE**

> 75 % DE TISSUS DENSES

**SEIN ADIPEUX**

**Bon contraste**

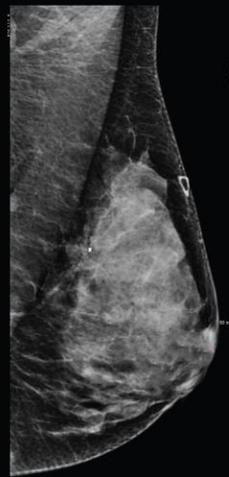
Petite tumeur facilement visible



**SEIN DENSE**

**Blanc sur blanc**

Tumeur difficile à dépister



La tumeur est facile à repérer dans un sein adipeux.  
Il est difficile de voir une tumeur dans un sein dense, car les  
tissus denses et la tumeur apparaissent tous deux blancs.