



Canadian Breast Cancer Network
Réseau canadien du cancer du sein



Comprendre la densité mammaire

Qu'est-ce qu'un sein dense?

La densité mammaire a trait aux tissus mammaires et correspond à la quantité de tissu graisseux, fibreux ou glandulaire qu'on y trouve¹. Le tissu glandulaire est composé de canaux et de glandes productrices de lait appelées lobules. Les tissus fibreux et graisseux maintiennent le tissu glandulaire en place et donnent sa forme au sein. Plus le tissu glandulaire ou fibreux est présent, plus le tissu mammaire est dense. La recherche montre qu'environ 41 à 50 % des seins ont un tissu dense; c'est ce qu'on appelle communément des seins denses². La densité du tissu mammaire peut varier de presque entièrement graisseuse à presque entièrement glandulaire, et ces deux types de tissu sont normaux.

Seule une mammographie permet de détecter si les seins sont denses ou non; les résultats sont regroupés en quatre catégories de densité mammaire, soit A, B, C et D. Ce sont ces catégories que l'on retrouve sur les rapports radiologiques. Les catégories A et B correspondent à des seins graisseux (très peu de tissu dense), tandis que les catégories C et D correspondent à des seins denses (au moins 50 % de tissu mammaire dense)³.

Il n'est pas possible de déterminer la densité d'un sein par sa taille, sa fermeté, son apparence ou sa texture. La densité mammaire est liée à la quantité de tissu fibreux et glandulaire, et non à l'apparence ou à la texture des seins⁴. Ainsi, les bosses et les grosseurs ne sont pas causées par la densité mammaire, et ce, que les seins soient denses ou non. Toutes les bosses, grosseurs ou protubérances doivent être examinées par un professionnel de la santé, quelle que soit la densité mammaire.

Les seins denses ne sont pas liés à l'âge, mais la densité mammaire tend à diminuer au fil des années. Les seins denses sont donc plus fréquents chez les plus jeunes, et les personnes ayant un faible indice de masse corporelle ont généralement moins de tissu graisseux, ce qui augmente la probabilité d'avoir des seins denses. Chez les femmes ménopausées, le traitement hormonal substitutif augmente les chances d'avoir des seins denses⁵.

Pourquoi est-il important de connaître sa densité mammaire?

La densité mammaire est un **facteur de risque** du cancer du sein, c'est pourquoi il est important de la connaître. Plus le tissu mammaire est dense, plus le risque de développer un cancer du sein est élevé. Ainsi, les femmes ayant des seins denses ont deux fois plus de risques de développer un cancer. Avoir les seins denses, c'est comme avoir une **parente de premier degré** atteinte d'un cancer du sein.

Une forte densité mammaire a par ailleurs un impact sur l'efficacité des mammographies, chez l'ensemble des femmes, cette procédure standard de **dépistage du cancer du sein** est précise à 85 %. Mais le tissu mammaire dense et le tissu cancéreux apparaissent tous deux en blanc sur une mammographie. L'exactitude des mammographies chute donc entre 47 et 64 % pour les seins denses, et même entre 30 et 40 % pour les seins extrêmement denses (catégorie D)⁶.

Étant donné que les mammographies sont moins précises pour les seins denses, les lignes directrices de dépistage sont floues : la mammographie est toujours possible, mais un autre examen peut s'avérer nécessaire. Pour connaître les lignes directrices en vigueur dans votre région sur le dépistage du cancer du sein, consultez notre [site Web](#). Il est très important de savoir que si vous avez des seins denses, votre mammographie peut paraître tout à fait normale, mais ne pas détecter une tumeur cancéreuse.

Si vous sentez apparaître une grosseur ou un autre symptôme du cancer du sein, vous devez en parler à votre médecin, qui devra vous prescrire une échographie mammaire. Si la densité mammaire a bien un impact sur le dépistage et le risque de cancer du sein, elle n'en a aucun sur le traitement. Les personnes aux seins denses ne sont pas plus à risque que les autres de mourir d'un cancer du sein. La densité mammaire n'a de rapport qu'avec le tissu mammaire et le risque de développer un cancer du sein; elle n'a aucun lien avec le type ou la gravité du cancer³.

Quelles sont les options de dépistage pour les seins denses?

La meilleure option de dépistage dépendra de votre **risque global** de développer un cancer du sein, l'un des facteurs de risque étant la densité mammaire. Il se peut que les personnes ayant des seins denses doivent se soumettre à des mammographies plus fréquentes. Les médecins peuvent aussi recommander une IRM, une tomosynthèse numérique (également appelée mammographie 3D) ou une échographie des seins denses.

Ces trois types d'examens sont efficaces pour les seins denses; toutefois, l'IRM représente la méthode de dépistage la plus fiable. Si l'IRM n'est pas possible, l'échographie portable, très répandue, est le second choix à privilégier pour les seins denses⁶. Bien que ce [guide de promotion et de défense des droits](#) concerne le suivi médical après un cancer du sein, vous y trouverez également des informations sur le dépistage du cancer du sein.

Références

- 1 Thigpen, D., Kappler, A., Brem, R. (2018, mars). [The role of ultrasound in screening dense breasts – A review of the literature and practical solutions for implementation](#). *Diagnostics*, 8(1): 20.
- 2 Société canadienne du cancer (2024). [Densité mammaire](#).
- 3 National Cancer Institute (2024). [Dense breasts: Answers to commonly asked questions](#).
- 4 My Breast Screening et Dense Breasts Canada. [Breast screening advocacy toolkit](#).
- 5 U.S. Centers for Disease Control and Prevention (2023). [About dense breasts](#).
- 6 Hussein, H., et al. (2023). [Supplemental breast cancer screening in women with dense breasts and negative mammography: A systematic review and meta-analysis](#). *Radiology* 306(3).

Seins denses : défendre ses intérêts et ses droits

Les médecins reconnaissent depuis longtemps l'importance d'un dépistage efficace du cancer du sein. Pourtant, les données probantes sur la meilleure méthode de dépistage pour les seins denses sont encore insuffisantes et des recherches plus approfondies sont nécessaires¹. Les seins denses sont courants, et nous devons nous attaquer à ce facteur de risque². Il est important que le dépistage se fonde sur des données probantes afin de garantir une détection précoce et un traitement approprié.

Avant toute chose, vous devez prendre connaissance de votre densité mammaire (information que vous trouverez sur votre rapport radiologique ou sur le portail en ligne). Vous pouvez vous reporter aux catégories de densité mammaire figurant dans le présent document pour déterminer **votre risque** de développer un cancer du sein. Si vous devez bientôt passer une mammographie, parlez à votre radiologue des seins denses et demandez-lui quelles seront les informations qui vous seront transmises sur votre catégorie de densité mammaire. Vous pouvez également lui demander quelles seront les étapes à suivre s'il est déterminé que vous avez des seins denses (catégorie C ou D). Une fois que vous connaissez la catégorie de votre densité mammaire, vous pouvez lire notre **guide de promotion et de défenses des droits** sur le suivi médical après un cancer du sein.

L'étape suivante consiste à déterminer quelle serait l'option de dépistage qui vous conviendrait le mieux. La densité mammaire est un facteur de risque de cancer du sein, mais elle réduit la précision de la mammographie. Discutez avec votre professionnel de la santé de votre densité mammaire afin d'**évaluer votre risque global** de développer un cancer du sein. Rendez-vous à **cancer.ca** pour en savoir plus sur les autres facteurs de risque associés au cancer du sein.

Nous devons également prôner l'adoption de normes et de lignes directrices nationales pour la recherche, la notification et les options de dépistage pour les personnes ayant des seins denses. Afin que ces normes soient fondées sur des données probantes, vous pouvez demander au gouvernement d'investir dans la recherche afin de déterminer les méthodes de dépistage adaptées aux personnes ayant des seins denses. Pour ce faire, vous pouvez demander à votre député fédéral ou provincial de vous soutenir dans la défense de vos droits; il pourra par exemple envoyer une lettre en votre nom au ministre de la Santé ou aborder le sujet de la densité mammaire à la Chambre des communes. Vous pouvez également prendre contact avec le **Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs** et demander à ce que les lignes directrices sur le dépistage du cancer du sein prennent en compte la densité mammaire.

Enfin, vous pouvez raconter votre histoire. Les récits personnels sont d'excellents vecteurs de sensibilisation et de promotion et défense des droits. Car les témoignages peuvent montrer l'impact humain des lacunes du système de soins de santé. Les témoignages peuvent encourager d'autres personnes à s'informer sur les risques pour leur santé et à prendre des mesures en conséquence. Si vous avez des seins denses, pensez à partager votre témoignage sur le blogue du RCCS, **À nous la parole** . Vous pouvez y **lire des témoignages** et y **déposer le vôtre** .