Sport intensif : pourquoi il est important de faire un bilan cardiaque avant de commencer

27 août 2025 à 10h 20 - OUSMANE CISSE, ALPHA OUMAR BALDÉ, OUSMANE CISSE ET ALPHA OUMAR BALDÉ

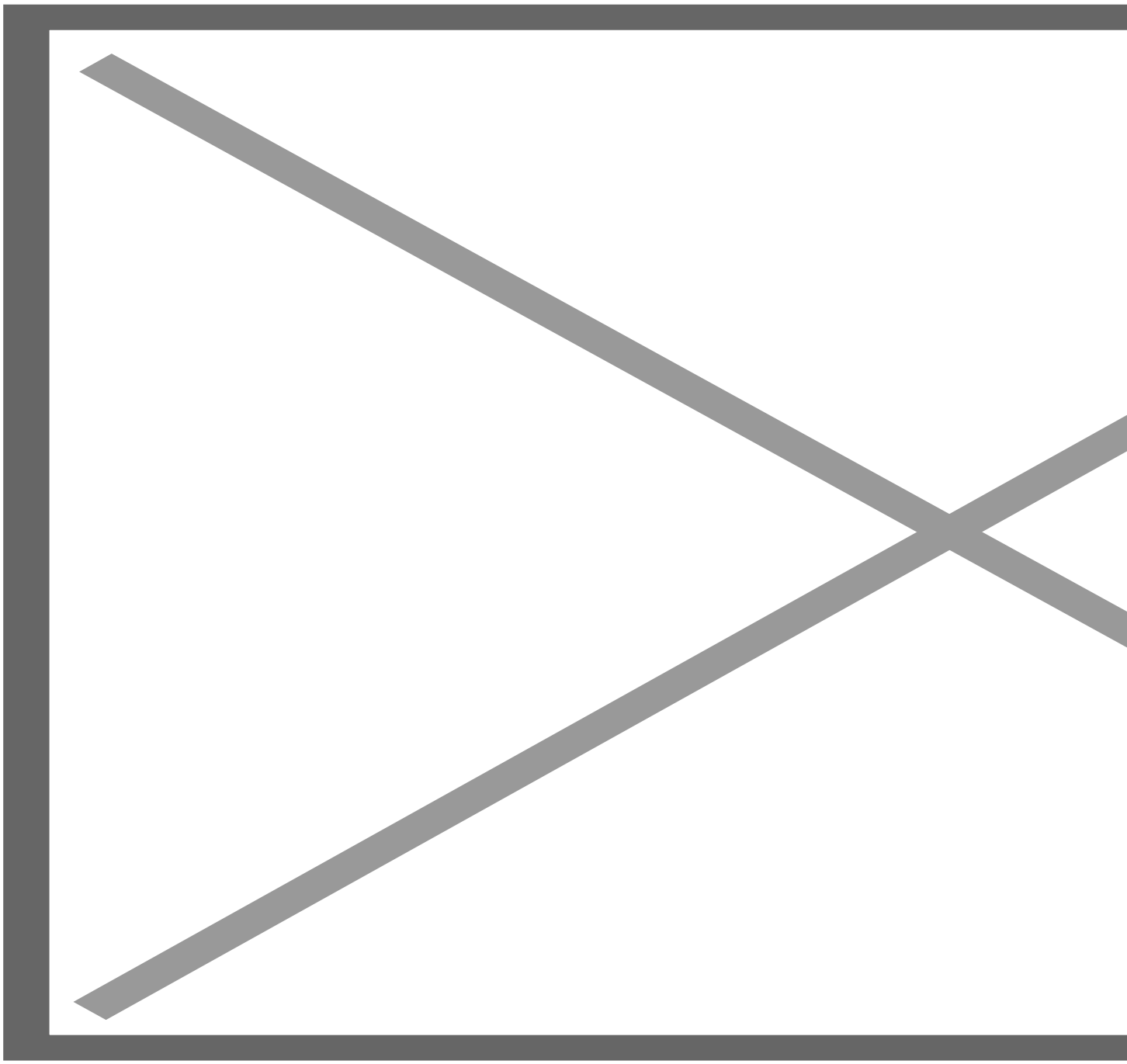
Si la pratique du sport est souvent vantée, voire recommandée, pour ses bienfaits sur la santé, elle peut, dans certains cas, révéler des pathologies cardiaques silencieuses. Parmi elles, la crise cardiaque, qui peut parfois conduire à une mort subite.

Quelles en sont les causes ? Comment les prévenir ? Pourquoi est-il essentiel de consulter un médecin avant de se lancer dans une activité physique intense ? Pour en savoir plus, un contributeur d'IdimiJam.com a rencontré un cardiologue, des coachs sportifs et des pratiquants de salle.

Ces acteurs, chacun dans son domaine, ont mis en lumière ce phénomène inquiétant : la mort subite d'origine cardiaque survenant lors d'efforts physiques intenses.

Selon le Dr Steve Noumsi, cardiologue dans une prestigieuse clinique de Conakry, il est important de lever l'équivoque sur deux choses différentes. *« La mort subite, c'est l'arrêt brutal de l'activité du cœur lié à une maladie cardiaque sous-jacente. Autrement dit, une cessation complète du fonctionnement cardiaque, souvent causée par une pathologie préexistante. La crise cardiaque, quant à elle, résulte d'un arrêt brutal de l'approvisionnement sanguin vers le cœur. Elle peut conduire à une mort subite, mais pas toujours. C'est très douloureux et cela oblige le sportif à s'arrêter immédiatement. Sans intervention médicale rapide, cela peut dégénérer en mort subite »*, explique-t-il.

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés



Le cardiologue précise que les causes peuvent être multiples : *« Les causes peuvent être congénitales ou acquises. Les causes congénitales sont celles avec lesquelles on naît : un enfant peut avoir des vaisseaux mal formés au niveau du cœur. Ce qui limite l'apport sanguin nécessaire à un effort intense. Cela peut provoquer des crises cardiaques pouvant se compliquer en mort subite. D'autres naissent avec un cœur sain, mais développent, à cause de maladies infectieuses, de surcharges ou d'autres facteurs, des conditions incompatibles avec la pratique sportive intensive. Ces personnes présentent souvent une mauvaise adaptation à l'effort, avec des signes avant-coureurs tels que palpitations, essoufflement, toux, ou encore des antécédents familiaux de mort subite ou de crise cardiaque ».*

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés

L’importance de la prévention médicale

Pour limiter les risques, le Dr Noumsi recommande une consultation médicale préalable. *« Tout sujet non habitué au sport, surtout à partir de 45 ans, devrait réaliser un bilan cardiovasculaire avant de commencer, comprenant électrocardiogramme, test à l’effort, échographie cardiaque et analyses sanguines. Les sportifs réguliers doivent également effectuer un contrôle chaque année ou après toute maladie, avant de reprendre l’entraînement. Même une personne en bonne santé apparente, mais sédentaire depuis longtemps, doit s’assurer que son cœur, ses articulations et son système musculaire sont aptes à supporter un effort intense »* , recommande vivement le cardiologue qui invite les coachs à sensibiliser leurs clients. *« Les moniteurs font un travail remarquable en incitant à la pratique sportive, bénéfique pour la prévention des maladies cardiovasculaires. Mais il faut éviter les drames. Ils doivent conseiller à leurs bénéficiaires de se faire consulter, évaluer leur cœur et assurer un suivi régulier* », insiste-t-il.

Dans la salle « *Fodé Fitness* » à Nongo, les coachs se disent conscients des risques. *« Certains se disent habitués au sport, mais s’essoufflent après quelques minutes de cardio. Nous ne demandons pas de bilan médical obligatoire, mais certains clients nous apportent spontanément leur carnet de santé. Cela permet d’adapter l’intensité des exercices* », explique le coach Ousmane Soumah, diplômé de l’École nationale d’éducation physique et sportive.

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés



De son côté, Fodé Laye Bangoura, alias Coach Fodé Fitness, admet ne pas exiger de certificat médical, mais conseille la consultation préalable. *« On commence toujours par un niveau bas, quel que soit le profil du client. Les rares malaises que nous constatons sont mineurs et gérables, mais nous rappelons à chacun qu'il vaut mieux se faire examiner avant de commencer »*, insiste-t-il.

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés

Inscrite en salle de fitness, Fanta Fofana reconnaît l'importance de connaître son état de santé avant d'entamer des efforts physiques intenses. « *J'étais en surpoids et j'ai commencé avec des exercices basiques pour m'adapter. Même si je n'ai pas fait de bilan cardiaque, je sais qu'il faudrait le faire. Beaucoup de gens se lancent dans le sport sans vérifier leurs aptitudes, et c'est un point à corriger »*, estime l'étudiante.

S'il reste plus ou moins marginal, le phénomène de mort subite pendant le sport reste une possibilité. Des cas de footballeurs morts suite à une crise cardiaque sont largement documentés. Ce qui rappelle que de tels drames peuvent arriver à tout sportif, et souligne l'importance de la prévention médicale avant toute activité physique intense.

Djenaba Diakité

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés