

<b>SPORTS NAUTIQUES</b>	
<input type="checkbox"/> Ski nautique/ «Wakeboard»	Arrêt : 2 à 3 mois
<input type="checkbox"/> Planche à voile/ «Parasailing»	
<input type="checkbox"/> Moto-marine/Jet-ski	
<input type="checkbox"/> Glissade d'eau	
<input type="checkbox"/> Baignade (piscine, lac, mer)	Arrêt : 1 semaine lunettes de natation 1 mois
<input type="checkbox"/> Plongeon	Arrêt : 2 semaines lunettes de natation 1 mois
<input type="checkbox"/> Plongée en apnée	Arrêt : 1 mois
<input type="checkbox"/> Plongée sous-marine	
<b>SPORTS AVEC RAQUETTE</b>	
<input type="checkbox"/> Badminton	Arrêt : 1 mois
<input type="checkbox"/> Tennis	ou
<input type="checkbox"/> Squash	Arrêt : 2 semaines et reprise de l'activité avec lunettes de protection
<input type="checkbox"/> Racquetball	
<b>SPORTS AVEC BALLON</b>	
<input type="checkbox"/> Volleyball	Arrêt : 1 mois
<input type="checkbox"/> Basketball	ou
<input type="checkbox"/> Soccer	Arrêt : 1 semaine et reprise de l'activité avec lunettes de protection
<input type="checkbox"/> Handball	
<input type="checkbox"/> Football	Arrêt : 1 mois
<b>ENTRAINEMENT PHYSIQUE</b>	
<input type="checkbox"/> Aérobie	Arrêt : 24 heures
<input type="checkbox"/> Yoga	
<input type="checkbox"/> Poids et haltères	
<input type="checkbox"/> Jogging	Arrêt : 24 heures (lunettes de protection à l'extérieur)

<b>SPORTS DE GLISSE</b>	
<input type="checkbox"/> Ski alpin	
<input type="checkbox"/> Planche à neige	Arrêt : 1 semaine et reprise de l'activité avec lunettes de protection
<input type="checkbox"/> Glissade sur tube	
<input type="checkbox"/> Ski de fond	
<input type="checkbox"/> Raquette à neige	
<input type="checkbox"/> Patinage	
<b>SPORTS AVEC BALLE, RONDELLE, ANNEAU</b>	
<input type="checkbox"/> Hockey	Arrêt : 1 mois
<input type="checkbox"/> Ringuette	
<input type="checkbox"/> Baseball	
<input type="checkbox"/> Golf	Arrêt : 1 semaine et reprise de l'activité avec lunettes de protection
<b>SPORTS DE COMBAT</b>	
<input type="checkbox"/> Lutte	Arrêt : 2 à 3 mois
<input type="checkbox"/> Boxe	
<input type="checkbox"/> Karaté	
<input type="checkbox"/> Judo	
<b>SPORTS EXTRÊMES</b>	
<input type="checkbox"/> Parachute	Arrêt : 2 à 3 mois
<input type="checkbox"/> Parapente	
<input type="checkbox"/> Deltaplane	
<input type="checkbox"/> Manèges (parc d'attraction)	
<input type="checkbox"/> Escalade	
<b>AUTRES</b>	
<input type="checkbox"/> Planche à roulettes	Arrêt : 1 à 2 semaines et reprise avec lunettes de protection
<input type="checkbox"/> Bicyclette	

<b>ESTHÉTIQUE</b>	
<input type="checkbox"/> Crème et lotion (pour le visage)	Arrêt : 24 heures
<input type="checkbox"/> Maquillage (contour de l'œil)	Arrêt : 1 semaine
<input type="checkbox"/> Bronzage au soleil ou salon de bronzage	Arrêt : 1 mois
<b>LOISIRS</b>	
<input type="checkbox"/> Discothèque	Arrêt : 1 semaine
<input type="checkbox"/> Spa (bains tourbillons, sauna)	
<input type="checkbox"/> Quilles	Arrêt : 24 heures
<input type="checkbox"/> Jardinage	Arrêt : 1 semaine
<b>VOYAGE</b>	
<input type="checkbox"/> Dans le désert	Arrêt : 1 mois
<input type="checkbox"/> Safari	
<input type="checkbox"/> Exotique	
<b>TRAVAIL</b>	
<input type="checkbox"/> Milieu poussiéreux	Arrêt : 1 semaine
<input type="checkbox"/> Milieu à risque d'infection	
<b>CONDUITE</b>	
<input type="checkbox"/> Auto	Arrêt : 12 à 24 heures (dès que l'acuité visuelle le permet)
<input type="checkbox"/> Moto	Arrêt : 1 à 2 semaines
<input type="checkbox"/> Décapotable	
<input type="checkbox"/> Motoneige	
<input type="checkbox"/> VTT	

Consultez votre  
optométriste pour  
toutes questions



CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE

3030 boul. Le Carrefour, suite 1105, Laval, QC H7T 2P5

Téléphone : 450.688.6574 ou 1.877.656.4747

Télécopieur : 450.688.9516 ou 1.877.674.8256

[www.coi.iris.ca](http://www.coi.iris.ca)

Version - mai 2015-C



TIME FOR RECOVERY  
ACTIVITIES AFTER  
LASER REFRACTIVE  
SURGERY ULTRALASIK



<b>WATER SPORTS</b>	
<input type="checkbox"/> Wakeboard/water skiing	
<input type="checkbox"/> Sailboard	
<input type="checkbox"/> Parasailing	
<input type="checkbox"/> Jet-ski	
<input type="checkbox"/> Waterslide	
<input type="checkbox"/> Swimming (lake, pool, ocean)	Stop: 1 week Swim with goggles 1 month
<input type="checkbox"/> Diving	Stop: 2 weeks Swim goggles 1 month
<input type="checkbox"/> Diving snorkling	Stop: 1 month
<input type="checkbox"/> Scuba diving	Swim goggles 1 month
<b>SPORTS WITH RACKET</b>	
<input type="checkbox"/> Badminton	Stop: 1 month
<input type="checkbox"/> Tennis	or
<input type="checkbox"/> Squash	
<input type="checkbox"/> Racket ball	2 weeks and resume activities with protective glasses
<b>SPORTS WITH BALL</b>	
<input type="checkbox"/> Volleyball	Stop: 1 month
<input type="checkbox"/> Basketball	or
<input type="checkbox"/> Soccer	
<input type="checkbox"/> Handball	1 week and resume activities with protective glasses
<input type="checkbox"/> Football	Stop: 1 month
<b>PHYSICAL TRAINING</b>	
<input type="checkbox"/> Aerobic	
<input type="checkbox"/> Yoga	
<input type="checkbox"/> Weights and dumbbells	Stop: 24 hours
<input type="checkbox"/> Jogging	Stop: 24 hours Wear protection glasses outside

<b>SPORTS OF SKIING</b>	
<input type="checkbox"/> Alpine skiing	
<input type="checkbox"/> Snowboarding	
<input type="checkbox"/> Tubing	
<input type="checkbox"/> Skating	
<input type="checkbox"/> Cross country	
<input type="checkbox"/> Snowshoeing	Stop: 1 week and resume activities with protective glasses
<b>SPORTS WITH BALL, PUCK, RING</b>	
<input type="checkbox"/> Hockey	
<input type="checkbox"/> Ringette	
<input type="checkbox"/> Baseball	
<input type="checkbox"/> Golf	Stop: 1 week and resume activities with protective glasses
<b>COMBAT SPORTS</b>	
<input type="checkbox"/> Wrestling	
<input type="checkbox"/> Boxing	
<input type="checkbox"/> Karate	
<input type="checkbox"/> Judo	Stop: 2 to 3 months
<b>EXTREME SPORTS</b>	
<input type="checkbox"/> Parachute	
<input type="checkbox"/> Hang gliding	
<input type="checkbox"/> Paragliding	
<input type="checkbox"/> Amusement park	
<input type="checkbox"/> Climbing	Stop: 2 to 3 months
<b>OTHERS</b>	
<input type="checkbox"/> Skateboarding	
<input type="checkbox"/> Bicycle	Stop: 1 to 2 weeks and resume activities with protective glasses

<b>BEAUTY CARE</b>	
<input type="checkbox"/> Cream and face lotion	Stop: 24 hours
<input type="checkbox"/> Make up (eye contour)	Stop: 1 week
<input type="checkbox"/> Sun tanning or tanning salon	Stop: 1 month
<b>RECREATION</b>	
<input type="checkbox"/> Night club	
<input type="checkbox"/> Spa (whirlpools, sauna)	Stop: 1 week
<input type="checkbox"/> Bowling	Stop: 24 hours
<input type="checkbox"/> Gardening	Stop: 1 week
<b>TRAVEL</b>	
<input type="checkbox"/> In the desert	
<input type="checkbox"/> Safari	
<input type="checkbox"/> Exotic	Stop: 1 month
<b>WORK</b>	
<input type="checkbox"/> Dusty environment	
<input type="checkbox"/> Environment at risk of infection	Stop: 1 week
<b>DRIVE</b>	
<input type="checkbox"/> Car	Stop: 12 to 24 hours (as soon as the visual acuity allows)
<input type="checkbox"/> Bike	
<input type="checkbox"/> Convertible	
<input type="checkbox"/> VTT	
<input type="checkbox"/> Snowmobile	Stop: 1 to 2 weeks

Please contact your optometrist for any information



DÉLAIS POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS SUITE À

UNE CHIRURGIE RÉFRACTIVE AU LASER **ULTRALASIK**



OPHTHALMOLOGY CLINIC

3030 Le Carrefour Blvd, Suite 1105, Laval, QC H7T 2P5

Telephone: 450.688.6574 or 1.877.656.4747

Fax: 450.688.9516 or 1.877.674.8256

[www.coi.iris.ca](http://www.coi.iris.ca)



CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE