

SPORTS NAUTIQUES	
☐ Ski nautique/«Wakeboard» ☐ Planche à voile/«Parasailing» ☐ Moto-marine/Jet-ski ☐ Glissade d’eau	Arrêt : 1 mois
☐ Baignade (piscine, lac, mer)	Arrêt : 1 semaine lunettes de natation 1 mois
☐ Plongeon	Arrêt : 1 mois
☐ Plongée en apnée ☐ Plongée sous-marine	Arrêt : 2 semaines
SPORTS AVEC RAQUETTE	
☐ Badminton ☐ Tennis ☐ Squash ☐ Racquetball	Arrêt : 2 semaines
SPORTS AVEC BALLON	
☐ Volleyball ☐ Basketball ☐ Soccer ☐ Handball	Arrêt : 2 semaines
☐ Football	Arrêt : 2 semaines
ENTRAINEMENT PHYSIQUE	
☐ Aérobic ☐ Yoga ☐ Poids et haltères	Arrêt : 2 semaines
☐ Jogging	Arrêt : 2 semaines

SPORTS DE GLISSE	
☐ Ski alpin ☐ Planche à neige ☐ Glissade sur tube ☐ Ski de fond ☐ Raquette à neige ☐ Patinage	Arrêt : 2 semaines
SPORTS AVEC BALLE, RONDELLE, ANNEAU	
☐ Hockey ☐ Ringuette ☐ Baseball	Arrêt : 2 semaines
☐ Golf	Arrêt : 2 semaines
SPORTS DE COMBAT	
☐ Lutte ☐ Boxe ☐ Karaté ☐ Judo	Arrêt : 1 mois
SPORTS EXTRÊMES	
☐ Parachute ☐ Parapente ☐ Deltaplane ☐ Manèges (parc d’attraction) ☐ Escalade	Arrêt : 1 mois
AUTRES	
☐ Planche à roulettes ☐ Bicyclette	Arrêt : 2 semaines

ESTHÉTIQUE	
☐ Crème et lotion (pour le visage)	Arrêt : 24 heures
☐ Maquillage (contour de l’œil)	Arrêt : 1 semaine
☐ Bronzage au soleil ou salon de bronzage	Arrêt : 1 semaine
LOISIRS	
☐ Discothèque ☐ Spa (bains tourbillons, sauna)	Arrêt : 2 semaines
☐ Quilles	Arrêt : 2 semaines
☐ Jardinage	Arrêt : 2 semaines
VOYAGE AU QUÉBEC	VOYAGE HORS QUÉBEC
Arrêt : 24 heures (dès que l'acuité visuelle le permet)	Arrêt : 1 à 6 semaine (ne doit pas interférer avec les suivis postopératoires et/ou l'accès à des soins d'urgence. Valider la couverture de soins par l'assurance voyage.
TRAVAIL	
☐ Milieu poussiéreux ☐ Milieu à risque d’infection	Arrêt : 1 semaine
CONDUITE	
☐ Auto	Arrêt : 12 à 24 heures (dès que l’acuité visuelle le permet)
☐ Moto ☐ Décapotable ☐ Motoneige ☐ VTT	Arrêt : 1 à 2 semaines

Consultez votre optométriste pour toutes questions

I R I S

CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE

Laval

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

Version - juillet 2021

Time for recovery activities after
phacorefractive surgery



WATER SPORTS	
☐ Wakeboard/water skiing ☐ Parasailing ☐ Sailboard ☐ Jet-ski ☐ Waterslide	Stop: 1 month
☐ Swimming (lake, pool, ocean)	Stop: 1 week swim with goggles 1 month
☐ Diving	Stop: 1 month
☐ Snorkling ☐ Scuba diving	Stop: 2 weeks
SPORTS WITH RACKET	
☐ Badminton ☐ Tennis ☐ Squash ☐ Racket ball	Stop: 2 weeks
SPORTS WITH BALL	
☐ Volleyball ☐ Basketball ☐ Soccer ☐ Handball	Stop: 2 weeks
☐ Football	Stop: 2 weeks
PHYSICAL TRAINING	
☐ Aerobic ☐ Yoga ☐ Weights and dumbbells	Stop: 2 weeks
☐ Jogging	Stop: 2 weeks

SPORTS OF SKIING	
☐ Alpine skiing ☐ Snowboarding ☐ Tubing ☐ Skating ☐ Cross country ☐ Snowshoeing	Stop: 2 weeks
SPORTS WITH BALL, PUCK, RING	
☐ Hockey ☐ Ringette ☐ Baseball	Stop: 2 weeks
☐ Golf	Stop: 2 weeks
COMBAT SPORTS	
☐ Wrestling ☐ Boxing ☐ Karate ☐ Judo	Stop: 1 month
EXTREME SPORTS	
☐ Parachute ☐ Hang gliding ☐ Paragliding ☐ Amusement park ☐ Climbing	Stop: 1 month
OTHERS	
☐ Skateboarding ☐ Bicycle	Stop: 2 weeks

BEAUTY CARE	
☐ Cream and face lotion	Stop: 24 hours
☐ Make up (eye contour)	Stop: 1 week
☐ Sun tanning or tanning salon	Stop: 1 week
RECREATION	
☐ Night club	Stop: 2 weeks
☐ Spa (whirlpools, sauna)	
☐ Bowling	Stop: 2 weeks
☐ Gardening	Stop: 2 weeks
TRAVEL WITHIN QUEBEC	TRAVEL OUTSIDE QUEBEC
Stop: 24 hours (as soon as the visual acuity allows)	Stop: 1 to 6 weeks (should not interfere with postoperative follow up visits and/or access to emergency care. Validate health care coverage by insurance.)
WORK	
☐ Dusty environment ☐ Environment at risk of infection	Stop: 1 week
DRIVE	
☐ Car	Stop: 12 to 24 hours (as soon as the visual acuity allows)
☐ Motorcycle ☐ Convertible ☐ VTT ☐ Snowmobile	Stop: 1 to 2 weeks

—

Please contact your optometrist
for any information

I R I S
OPHTHALMOLOGY CLINIC

Laval

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

I R I S
CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE