

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

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

ESTHÉTIQUE	
<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
LOISIRS	
<input type="checkbox"/> Discothèque <input type="checkbox"/> Spa (bains tourbillons, sauna)	Arrêt : 1 semaine
<input type="checkbox"/> Quilles	Arrêt : 1 mois
<input type="checkbox"/> Jardinage	Arrêt : 1 mois
VOYAGE	
<input type="checkbox"/> Dans le désert <input type="checkbox"/> Safari <input type="checkbox"/> Exotique	Arrêt : 1 mois
TRAVAIL	
<input type="checkbox"/> Milieu poussiéreux <input type="checkbox"/> Milieu à risque d'infection	Arrêt : 1 semaine
CONDUITE	
<input type="checkbox"/> Auto	Arrêt : 12 à 24 heures (dès que l'acuité visuelle le permet)
<input type="checkbox"/> Moto <input type="checkbox"/> Décapotable <input type="checkbox"/> Motoneige <input type="checkbox"/> VTT	Arrêt : 1 à 2 semaines

Consultez votre optométriste pour toutes questions



CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE

Québec

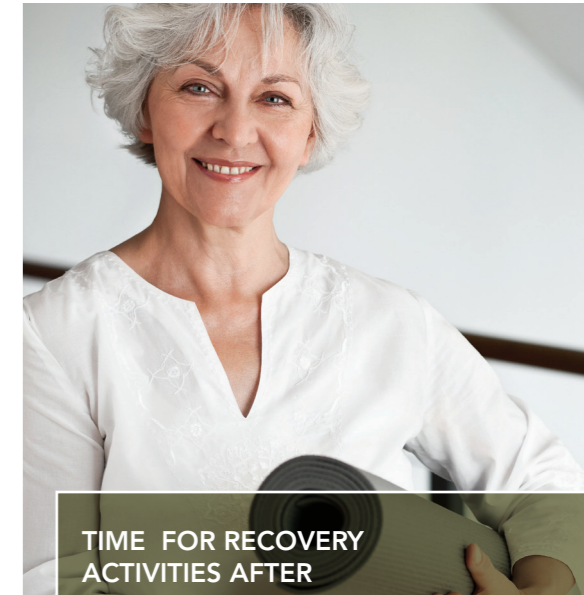
3030 boul. Le Carrefour, suite 1105, Laval, QC H7T 2P5

Téléphone : 450.688.6574 ou 1.877.656.4747

Télécopieur : 450.688.9516 ou 1.877.674.8256

www.coi.iris.ca

Version - mai 2015b



TIME FOR RECOVERY  
ACTIVITIES AFTER

PHACOREFRACTIVE  
SURGERY



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

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

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

Please contact your optometrist for any information



OPHTHALMOLOGY CLINIC

**Quebec**

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)



DÉLAIS POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS SUITE À

UNE CHIRURGIE PHACORÉFRACTIVE



CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE