

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 : 2 à 3 mois
<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 <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 ou Arrêt : 2 semaines et reprise de l'activité avec lunettes de protection
SPORTS AVEC BALLON	
<input type="checkbox"/> Volleyball <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Soccer <input type="checkbox"/> Handball	Arrêt : 1 mois ou Arrêt : 1 semaine et reprise de l'activité avec lunettes de protection
<input type="checkbox"/> Football	Arrêt : 1 mois
ENTRAINEMENT PHYSIQUE	
<input type="checkbox"/> Aérobic <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Poids et haltères	Arrêt : 24 heures
<input type="checkbox"/> Jogging	Arrêt : 24 heures (lunettes de protection à l'extérieur)

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 semaine et reprise de l'activité avec lunettes de protection
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 semaine et reprise de l'activité avec lunettes de protection
SPORTS DE COMBAT	
<input type="checkbox"/> Lutte <input type="checkbox"/> Boxe <input type="checkbox"/> Karaté <input type="checkbox"/> Judo	Arrêt : 2 à 3 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 à 2 semaines et reprise avec lunettes de protection

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 <input type="checkbox"/> Jardinage	Arrêt : 24 heures Arrêt : 1 semaine
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

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 2015-C



TIME FOR RECOVERY
ACTIVITIES AFTER

LASER REFRACTIVE
SURGERY **ULTRALASIK**



WATER SPORTS	
<input type="checkbox"/> Wakeboard/water skiing <input type="checkbox"/> Sailboard <input type="checkbox"/> Parasailing <input type="checkbox"/> Jet-ski <input type="checkbox"/> Waterslide	Stop: 2 to 3 months
<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 <input type="checkbox"/> Scuba diving	Stop: 1 month Swim goggles 1 month
SPORTS WITH RACKET	
<input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> Squash <input type="checkbox"/> Racket ball	Stop: 1 month or 2 weeks and resume activities with protective glasses
SPORTS WITH BALL	
<input type="checkbox"/> Volleyball <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Soccer <input type="checkbox"/> Handball	Stop: 1 month or 1 week and resume activities with protective glasses
<input type="checkbox"/> Football	Stop: 1 month
PHYSICAL TRAINING	
<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

SPORTS OF SKIING	
<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
SPORTS WITH BALL, PUCK, RING	
<input type="checkbox"/> Hockey <input type="checkbox"/> Ringette <input type="checkbox"/> Baseball	Stop: 1 month
<input type="checkbox"/> Golf	Stop: 1 week and resume activities with protective glasses
COMBAT SPORTS	
<input type="checkbox"/> Wrestling <input type="checkbox"/> Boxing <input type="checkbox"/> Karate <input type="checkbox"/> Judo	Stop: 2 to 3 months
EXTREME SPORTS	
<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
OTHERS	
<input type="checkbox"/> Skateboarding <input type="checkbox"/> Bicycle	Stop: 1 to 2 weeks and resume activities with protective glasses

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 <input type="checkbox"/> Spa (whirlpools, sauna)	Stop: 1 week
<input type="checkbox"/> Bowling	Stop: 24 hours
<input type="checkbox"/> Gardening	Stop: 1 week
TRAVEL	
<input type="checkbox"/> In the desert <input type="checkbox"/> Safari <input type="checkbox"/> Exotic	Stop: 1 month
WORK	
<input type="checkbox"/> Dusty environment <input type="checkbox"/> Environment at risk of infection	Stop: 1 week
DRIVE	
<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



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



DÉLAIS POUR LA REPRISSE DES ACTIVITÉS SUITE À

UNE CHIRURGIE RÉFRACTIVE AU LASER **ULTRALASIK**

