

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

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

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 mois
LOISIRS	
☐ Discothèque ☐ Spa (bains tourbillons, sauna)	Arrêt : 1 semaine
☐ Quilles ☐ Jardinage	Arrêt : 24 heures Arrêt : 1 semaine
VOYAGE	
☐ Dans le désert ☐ Safari ☐ Exotique	Arrêt : 1 mois
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

IRIS
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 - juillet 2021

IRIS
OPHTHALMOLOGY CLINIC

Time for recovery
activities after

laser refractive
surgery
Ultralase



WATER SPORTS	
☐ Wakeboard/water skiing ☐ Sailboard ☐ Parasailing ☐ Jet-ski ☐ Waterslide	Stop: 2 to 3 months
☐ Swimming (lake, pool, ocean)	Stop: 1 week Swim with goggles 1 month
☐ Diving	Stop: 2 weeks Swim goggles 1 month
☐ Diving snorkling ☐ Scuba diving	Stop: 1 month Swim goggles 1 month
SPORTS WITH RACKET	
☐ Badminton ☐ Tennis ☐ Squash ☐ Racket ball	Stop: 1 month or 2 weeks and resume activities with protective glasses
SPORTS WITH BALL	
☐ Volleyball ☐ Basketball ☐ Soccer ☐ Handball	Stop: 1 month or 1 week and resume activities with protective glasses
☐ Football	Stop: 1 month
PHYSICAL TRAINING	
☐ Aerobic ☐ Yoga ☐ Weights and dumbbells	Stop: 24 hours
☐ Jogging	Stop: 24 hours Wear protection glasses outside

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

BEAUTY CARE	
☐ Cream and face lotion	Stop: 24 hours
☐ Make up (eye contour)	Stop: 1 week
☐ Sun tanning or tanning salon	Stop: 1 month
RECREATION	
☐ Night club ☐ Spa (whirlpools, sauna)	Stop: 1 week
☐ Bowling	Stop: 24 hours
☐ Gardening	Stop: 1 week
TRAVEL	
☐ In the desert ☐ Safari ☐ Exotic	Stop: 1 month
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)
☐ Bike ☐ Convertible ☐ VTT ☐ Snowmobile	Stop: 1 to 2 weeks

Please contact your optometrist for any information

I

R

I

S

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

I

R

I

S

CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE

Délais pour la reprise des activités suite à

une chirurgie réfractive au laser Ultralase