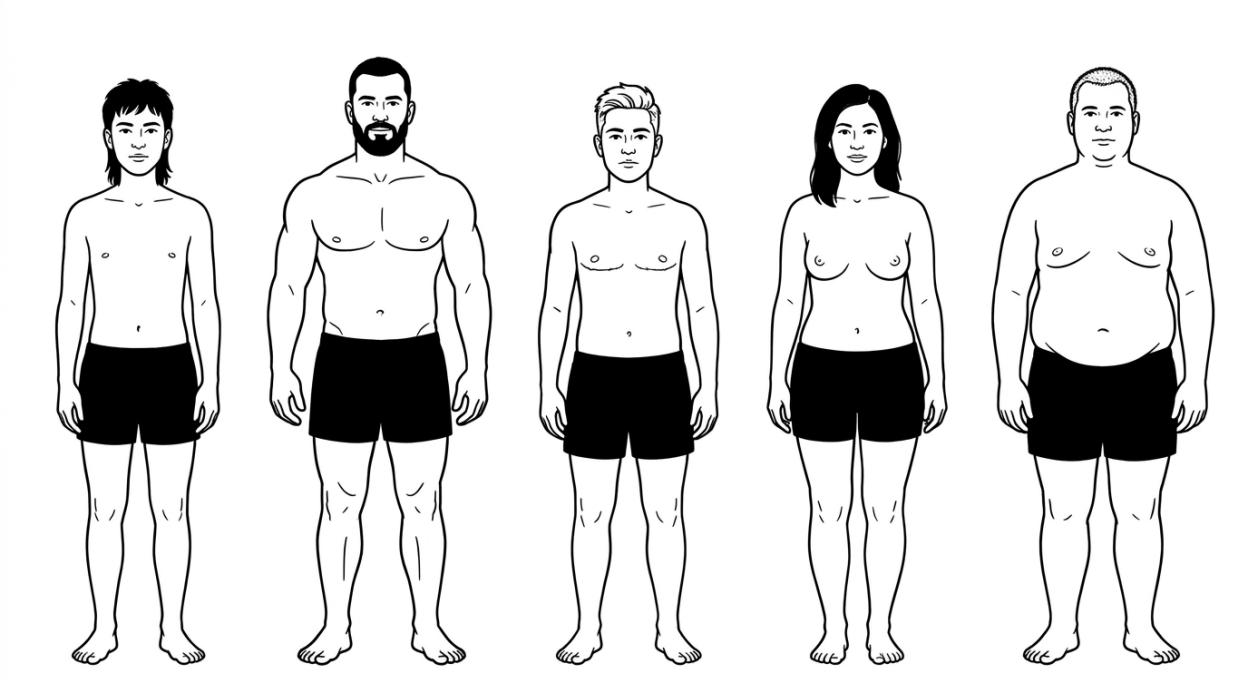


Illustration générée par IA.

ENQUÊTE · MONTRÉAL ET ENVIRONS (1 H 30 MAX.)

Torse nu au spa : une règle pour qui?

Les personnes trans, non binaires, ou dont le corps ne correspond pas aux catégories « homme » et « femme », peuvent-elles profiter du spa sans se couvrir le torse? Ce que les spas répondent, par écrit.

DOSSIER D'ENQUÊTE INDÉPENDANT · PAR KIM MAURICE · ÉTAT AU 19 NOVEMBRE 2026 · CITATIONS MOT POUR MOT

L'ESSENTIEL

18
sites web consultés : aucun ne précise si la poitrine doit être couverte

1
seul spa confirme que le haut est facultatif pour toute personne

5
spas obligent les femmes à couvrir leur poitrine (confirmé par écrit)

6
spas n'ont pas répondu : résumé d'après leur site web

LES CHIFFRES

Établissements contactés par courriel	**19**
— ont précisé leur politique par écrit	**11 (9 de façon complète, 2 en partie)**
— politique « en révision » selon le spa (Förena)	**1**
— pas de réponse (résumé d'après leur site web)	**6**
— non applicable : soins individuels seulement (Ovarium)	**1**
Sites web consultés le 16 nov. 2026 (une autre source : ce que le spa affiche publiquement)	**18**

LE POINT DE DÉPART

Pourquoi j'ai fait cette enquête

Cet hiver, j'aimerais aller au spa. Mais je me sens insécure à l'idée de m'y présenter sans savoir si on me demandera de me couvrir la poitrine.

J'ai donc écrit aux spas pour savoir à quoi m'attendre, et pour trouver un endroit où je me sentirai en sécurité.

Les spas m'ont répondu, plusieurs avec beaucoup d'ouverture. Mais chaque spa a sa façon de faire, et ces règles ne sont écrites nulle part sur leurs sites. Alors j'ai eu envie d'aller plus loin : j'ai posé les mêmes questions à tous les spas de Montréal et des environs, et j'ai rassemblé leurs réponses au même endroit.

Ce document, je le fais pour les personnes queer, trans, non binaires, et pour toutes celles dont le corps rentre pas dans les cases. Pour qu'on sache à quoi s'attendre avant de payer et d'arriver sur place. — Kim

LA MÉTHODE

Les questions. Du 1er au 16 novembre 2026, 19 établissements ont reçu par courriel une question sur le même point : peut-on profiter des installations torse nu, selon qu'on est un homme, une femme, ou une personne dont le corps ne correspond pas à ces catégories (une femme sans poitrine, un homme qui en a une)? Pour que chaque réponse soit facile à résumer, une relance demandait parfois de répondre par oui ou par non.

Qui a répondu. Chaque fiche indique le rôle de la personne qui a écrit (réception, réservations, service à la clientèle, direction) et la date. Les noms des employé·e·s ne sont pas publiés.

Droit de réponse. Le 16 novembre, chaque spa cité a reçu le texte qui le concerne, avec la possibilité de le corriger avant publication. Cette transmission est une demande de vérification des faits : elle ne signifie pas que les établissements approuvent les conclusions de l'enquête. À ce jour, le Spa William Gray, Balnea et L'Orangerie ont confirmé par écrit que leur texte est exact; les autres n'ont demandé aucune correction. La Source a demandé que ses courriels ne soient pas cités : sa fiche résume la règle sans les citer. Le Spa Bolton et AWU ont répondu après cet avis, les 17 et 18 novembre.

Les spas qui n'ont pas répondu. Je n'ai pas insisté auprès des spas qui n'ont pas voulu répondre : après une relance et un avis avant la publication, j'ai arrêté de les relancer. Pour eux, ce document résume ce que dit leur site web. Les données viennent donc de deux sources seulement : ce que les spas m'ont écrit, et ce qu'ils affichent sur leur site. Le but est d'informer, pas de juger les réponses.

Accessibilité. Le 19 novembre, j'ai aussi cherché ce que chaque spa dit sur l'accès pour les personnes à mobilité réduite, sur son site web et dans les évaluations de Kéroul, un organisme qui visite les lieux pour mesurer leur accessibilité (sa cote est la seule reconnue par le ministère du Tourisme du Québec). Aucun site ne dit que ses bains sont accessibles en fauteuil roulant. Onze sites n'en parlent pas du tout. Je n'ai pas posé la question aux spas : appelez avant votre visite.

Les sites web. Le 16 novembre, les sites de 18 spas ont aussi été consultés, puis vérifiés une deuxième fois. C'est une source distincte : ce que le spa affiche publiquement, avant toute question.

Outils. L'enquête, les courriels, les relances et les choix éditoriaux sont de Kim Maurice. Des outils d'intelligence artificielle ont servi à classer les réponses, à mettre en page, à traduire en anglais et à relire le texte. L'illustration de couverture est générée par IA. Toutes les citations ont été vérifiées contre les courriels originaux, qui sont conservés.

Prudence. Les citations sont reproduites mot pour mot. Chaque information est marquée « confirmé », « déduit » ou « non précisé ». Quand un spa ne parle pas des personnes trans ou non binaires, ce document le dit sans deviner à sa place. Les politiques peuvent changer : vérifiez auprès du spa avant votre visite.

EN UN COUP D'ŒIL

La réponse courte

Torse nu possible pour toute personne La même règle pour tout le monde, peu importe le sexe, le genre ou le corps.	**Spa William Gray**
Liberté de choisir son maillot, torse nu non confirmé Le maillot est obligatoire, mais la personne choisit lequel. Aucun des deux spas ne confirme que le torse nu est permis.	**Rainspa, L'Orangerie, AWU**
Selon le corps ou l'identité La règle dépend de la présence d'une poitrine, ou de l'identité de genre.	**Bota Bota, Spa Bolton, Spa le Finlandais**
Règle femmes / hommes Haut obligatoire pour les femmes, pas pour les hommes. Rien sur les personnes trans ou non binaires.	**Balnea, La Source, Spa Carré St-Louis**
Règle à préciser Le spa répond « maillot », sans dire si un bas seul suffit.	**Spa Nordic Station**

CE QU'AUCUN SITE WEB NE DIT

L'obligation de porter un maillot est une chose; l'obligation de couvrir sa poitrine en est une autre.

Aucun des 18 sites consultés ne précise si la poitrine doit être couverte, ni si la règle diffère pour les hommes et pour les femmes. Plusieurs indiquent que le maillot est obligatoire; d'autres demandent seulement d'en apporter un. Savoir qu'il faut porter un maillot ne dit pas quelle partie du corps doit être couverte. Une personne qui ne rentre pas dans les cases ne peut donc pas connaître la règle avant d'arriver au spa. Détails et liens dans chaque fiche et en annexe.

TOUS LES SPAS QUI ONT RÉPONDU

Le tableau

SPA	UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR	STATUT
Spa William Gray Vieux-Montréal	Oui CONFIRMÉ	Oui CONFIRMÉ	Même règle pour toute personne CONFIRMÉ	Aucune distinction	■ **OFFICIEL**
Bota Bota Vieux-Port	Oui CONFIRMÉ	Oui une fois installée; haut en déplacement CONFIRMÉ	Selon la poitrine; « nous vous ferions confiance » CONFIRMÉ	Présence d'une poitrine	■ **OFFICIEL**
Spa Bolton Bolton-Est	Oui CONFIRMÉ	Non : haut ou une-pièce requis CONFIRMÉ	Selon l'identité; haut si la poitrine « nécessite un haut » CONFIRMÉ	Présence d'une poitrine, « cadre familial »	■ **OFFICIEL**
Spa le Finlandais Rosemère	Probablement oui DÉDUIT	Non : poitrine couverte en tout temps CONFIRMÉ	Rien au-delà de « s'identifiant comme femme » NON PRÉCISÉ	Identité de genre	■ **OFFICIEL**
Rainspa Vieux-Montréal	Probablement DÉDUIT	Haut « recommandé », puis « choix de la tenue » DÉDUIT	« Nous vous laissons le choix de la tenue » CONFIRMÉ	Identité, puis choix de la personne	■ **OFFICIEL**
L'Orangerie Vieux-Montréal	Non précisé NON PRÉCISÉ	Non précisé NON PRÉCISÉ	Maillot « qui correspond le mieux à son identité » CONFIRMÉ	Confort et identité	◧ **PROVISOIRE**
AWU Brossard	Probablement DÉDUIT	Choix du maillot; torse nu non nommé DÉDUIT	« Aucune distinction » selon le genre ou le corps CONFIRMÉ	Choix de la personne, « décence »	■ **OFFICIEL**
Balnea Bromont	Oui CONFIRMÉ	Non : haut obligatoire CONFIRMÉ	« Situation particulière » à signaler au spa CONFIRMÉ	Femmes / hommes	■ **OFFICIEL**
La Source Rawdon	Oui CONFIRMÉ	Non : haut obligatoire CONFIRMÉ	Non précisé NON PRÉCISÉ	Femmes / hommes	■ **OFFICIEL**
Spa Carré St-Louis Plateau	Probablement (short obligatoire) DÉDUIT	Non : « le torse nu n'est pas autorisé » CONFIRMÉ	Non précisé NON PRÉCISÉ	Femmes / hommes	■ **OFFICIEL**
Spa Nordic Station Magog	« Maillot » minimum NON PRÉCISÉ	« Maillot » minimum NON PRÉCISÉ	Mêmes règles pour toute la clientèle CONFIRMÉ	Même règle, contenu flou	◧ **PROVISOIRE**

Comment lire : CONFIRMÉ = *écrit par le spa.* DÉDUIT = *découle de sa réponse, sans confirmation explicite.* NON PRÉCISÉ = *le spa n'a pas répondu à ce point.* ■ *OFFICIEL : règle claire, reçue par écrit.* ◧ *PROVISOIRE : un point important reste à préciser. Le tableau résume; le détail et les citations sont dans les fiches, qui seules font foi.*

LES FICHES

Spa par spa

Chaque fiche réunit la règle en bref, ce que le spa a écrit (mot pour mot) et ce que dit son site web.

Comment lire : CONFIRMÉ = *écrit par le spa.* DÉDUIT = *découle de sa réponse, sans confirmation explicite.* NON PRÉCISÉ = *le spa n'a pas répondu à ce point.* ■ *OFFICIEL : règle claire, reçue par écrit.* ◧ *PROVISOIRE : un point important reste à préciser.*

Torse nu possible pour toute personne

La même règle pour tout le monde, peu importe le sexe, le genre ou le corps.

Spa William Gray

■ OFFICIEL

Vieux-Montréal

EN BREF · Torse nu permis à toute personne, femmes et hommes. La même règle s'applique à tout le monde.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Oui CONFIRMÉ	Oui CONFIRMÉ	Même règle pour toute personne CONFIRMÉ	Aucune distinction

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« Dans nos installations thermales, le port d'un bas de maillot de bain opaque couvrant les parties génitales et les fesses est obligatoire. Le port d'un haut de maillot est toutefois au choix de chaque personne. »

« Cette règle s'applique à toute notre clientèle, sans distinction de sexe, d'identité ou d'expression de genre, d'apparence ou de morphologie. »

« À l'extérieur des espaces thermaux et des vestiaires, nous demandons à tous de porter un peignoir ou des vêtements couvrant le haut et le bas du corps. »

Direction marketing, Gray Collection · courriel du 3 nov. 2026 (corrige une première réponse du 1er nov.). Texte validé par le spa le 16 nov. 2026.

SUR SON SITE WEB

FAQ en anglais : « Please bring your own sandals and bathing suit if accessing the thermal circuit. » (apporter maillot et sandales pour le circuit thermal) **Rien sur la poitrine.** · spawilliamgray.com/faq

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Rien trouvé sur son site au sujet de l'accessibilité. Kéroul (2024) cote « non accessible » l'Hôtel William Gray, où se trouve le spa; le spa n'a pas été évalué à part.

Liberté de choisir son maillot, torse nu non confirmé

Le maillot est obligatoire, mais la personne choisit lequel. Aucun des deux spas ne confirme que le torse nu est permis.

Rainspa

■ OFFICIEL

Vieux-Montréal

EN BREF · Maillot obligatoire au hammam. Le spa recommandait d'abord un haut aux femmes, puis il a écrit laisser « le choix de la tenue » à chaque personne.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Probablement : slip ou short « recommandé » DÉDUIT	Haut « recommandé » (3 nov.), puis « le choix de la tenue » (15 nov.); torse nu jamais nommé DÉDUIT	« Nous vous laissons le choix de la tenue » CONFIRMÉ	Recommandations selon l'identité, puis choix de la personne

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« Le port d'un maillot de bain est requis. Pour le confort de l'ensemble de notre clientèle, nous recommandons aux personnes qui s'identifient comme femmes de porter un maillot une pièce ou un deux-pièces avec haut, et aux personnes qui s'identifient comme hommes de porter un slip ou un short de bain. Ces recommandations s'appliquent indépendamment de la morphologie de chacun. (3 nov.) »

« Comme indiqué dans nos recommandations, le port du maillot de bain est obligatoire. Nous vous laissons toutefois le choix de la tenue, selon ce qui vous convient le mieux et dans laquelle vous vous sentez à l'aise. (15 nov.) »

« Des serviettes et des peignoirs sont également mis à votre disposition afin que vous puissiez vous couvrir au besoin, tout au long de votre expérience. (15 nov.) »

Réception du Rainspa · courriels du 3 et du 15 nov. 2026 (consignes du hammam).

À noter : *La réponse du 15 nov. laisse « le choix de la tenue », sans employer les mots « torse nu ».*

SUR SON SITE WEB

« Le maillot de bain est requis dans le hammam. » Pour les soins : « Vous pouvez également porter vos sous-vêtements ou un maillot de bain. » **Rien sur la poitrine.** · rainspa.ca/fr/page-daccueil/a-propos/votre-visite

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Rien trouvé sur son site au sujet de l'accessibilité.

L'Orangerie

◧ PROVISOIRE

Vieux-Montréal

EN BREF · Chaque personne porte le maillot dans lequel elle est à l'aise et qui correspond à son identité. Le spa ne précise pas si le torse nu est permis.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Non précisé NON PRÉCISÉ	Non précisé NON PRÉCISÉ	Maillot « qui correspond le mieux à son identité » CONFIRMÉ	Confort et identité

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« De façon générale, nous invitons chaque personne à porter le type de maillot de bain dans lequel elle se sent à l'aise et qui correspond le mieux à son identité, tout en respectant notre objectif de maintenir un environnement accueillant et confortable pour l'ensemble de la clientèle. »

« Comme notre clientèle est admise à partir de l'âge de 16 ans, nous accordons une importance particulière au maintien d'un cadre respectueux pour tous. »

Équipe des réservations · courriel du 10 nov. 2026. Texte validé par le spa le 17 nov. 2026.

À noter : *La réponse ne précise pas si le torse nu est permis. Le spa a validé ce texte le 17 nov. sans rien ajouter.*

SUR SON SITE WEB

« Que dois-je apporter? Un maillot de bain. » **Rien sur la poitrine.** · lorangerie.ca

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Rien trouvé sur son site au sujet de l'accessibilité. L'ancienne FAQ du Scandinave Spa Vieux-Montréal, au même endroit, disait que les installations « ne sont pas aménagées pour des personnes en fauteuil roulant ».

AWU (ex-Skyspa DIX30)

■ OFFICIEL

Brossard

EN BREF · Chaque personne choisit son maillot, sans distinction de genre ou de corps. Un « maillot convenable » est exigé; le torse nu n'est pas mentionné.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Probablement oui : « le choix du maillot vous appartient » DÉDUIT	Choix du maillot « sans distinction selon le genre ou la morphologie »; torse nu non nommé DÉDUIT	« Chaque personne peut choisir la tenue dans laquelle elle se sent à l'aise » CONFIRMÉ	Choix de la personne; « maillot convenable » pour tous

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« Chez AWU, le choix du maillot vous appartient. Nous ne faisons aucune distinction selon le genre ou la morphologie : chaque personne peut choisir la tenue dans laquelle elle se sent à l'aise. »

« Nous demandons toutefois à l'ensemble de notre clientèle de respecter un principe de décence. AWU n'est pas un établissement naturiste et nous accueillons des personnes de moins de 18 ans; le port d'un maillot convenable est donc exigé pour toutes et tous, en tout temps. »

« Cette règle s'applique de la même façon à chaque personne, sans égard à son identité ou à son corps. »

Responsable des opérations, service à la clientèle · courriel du 18 nov. 2026, en réponse à l'avis de publication.

À noter : *La réponse ne dit pas si un « maillot convenable » peut être un bas seulement, pour une femme comme pour un homme.*

SUR SON SITE WEB

« À prévoir : Un maillot de bain et des sandales. » **Rien sur la poitrine.** · awu.com/pages/preparer-ma-visite

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Site : réception, vestiaires et salles de massage accessibles, mais « le cycle thermal n'est toutefois pas adapté ».

Selon le corps ou l’identité

La règle dépend de la présence d’une poitrine, ou de l’identité de genre.

Bota Bota

■ OFFICIEL

Vieux-Port de Montréal

EN BREF · Les hommes peuvent être torse nu. Les femmes aussi, une fois installées, mais avec un haut pour se déplacer. Pour les autres corps, le spa fait confiance à la personne.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Oui CONFIRMÉ	Oui une fois installée; haut en déplacement CONFIRMÉ	Selon la présence d’une poitrine; « nous vous ferions confiance » CONFIRMÉ	Présence d’une poitrine

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« [...] nous permettons aux personnes qui le souhaitent de découvrir leur buste lorsqu'elles sont installées dans les espaces de détente ou dans les installations. Nous demandons toutefois qu'un vêtement adapté à l'eau couvrant le haut du corps soit porté lors des déplacements entre les différentes zones. (3 nov.) »

« Pour répondre simplement, non, cette consigne ne s'applique pas à l'ensemble de la clientèle de la même façon. En pratique, elle concerne généralement davantage les femmes, puisque les hommes n'ont généralement pas de poitrine et peuvent donc circuler torse nu dans les espaces concernés. (6 nov.) »

« Lorsqu'une personne a des questions concernant sa situation particulière, que ce soit en lien avec son expression de genre, une condition comme la gynécomastie ou toute autre réalité personnelle, nous l'invitons à communiquer avec nous. (6 nov.) »

Service des réservations (1er nov.) et supervision de l'expérience client (3 et 6 nov. 2026).

SUR SON SITE WEB

« Nous acceptons tout maillot de bain, y compris à grande couvrance, fait dans un matériel approprié pour l’eau. » **Rien sur la poitrine.** · botabota.ca/questions

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Rien trouvé sur son site au sujet de l’accessibilité. Kéroul (2024) : « non accessible ». Les vestiaires ne sont accessibles que par des escaliers, et il n’y a pas de toilettes adaptées.

Spa Bolton

■ OFFICIEL

Bolton-Est

EN BREF · Torse nu permis aux hommes; haut ou une-pièce requis pour les femmes. Les personnes trans et non binaires choisissent selon leur identité, mais un haut est requis si la poitrine « nécessite » un haut.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Oui CONFIRMÉ	Non : haut ou une-pièce requis CONFIRMÉ	Tenue selon son identité et son confort, mais haut requis pour « les personnes ayant une poitrine nécessitant un haut de maillot » CONFIRMÉ	Présence d'une poitrine, « cadre familial »

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« En tant que spa grand public accueillant une clientèle variée, incluant des familles et de jeunes enfants lors de certaines matinées réservées à cet effet, notre code vestimentaire s'aligne sur les normes d'usage habituelles au Québec. »

« [Un homme peut-il profiter des installations torse nu, avec seulement un bas de maillot?] Oui. »

« [Une femme peut-elle faire la même chose?] Non, le port d'un haut de maillot (ou d'un maillot une-pièce) est requis. »

« Concrètement, chaque personne est invitée à porter une tenue de bain (maillot une-pièce, deux-pièces ou bas de maillot seul) qui correspond à son identité de genre et à son confort, tout en respectant le cadre familial de l'établissement (le haut du corps doit être couvert pour les personnes ayant une poitrine nécessitant un haut de maillot selon les normes habituelles en lieux publics). »

« Notre équipe reste également disponible en toute discrétion à l'accueil ou par téléphone si un client souhaite obtenir des précisions avant sa visite. »

Spa Bolton · courriel du 17 nov. 2026, en réponse à l'avis de publication.

À noter : *La réponse ne précise pas qui juge qu'une poitrine « nécessite » un haut, ni si une femme sans poitrine peut porter seulement un bas.*

SUR SON SITE WEB

« Vous devez apporter (obligatoires) : Sandales, Bouteille d'eau, Maillot de bain. » **Rien sur la poitrine.** · spabolton.com/reservation

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Site : installations « disponibles pour les personnes à mobilité réduite, mais malheureusement présentement non disponibles pour les personnes en fauteuil roulant ».

Spa le Finlandais

■ OFFICIEL

Rosemère

EN BREF · Les femmes doivent couvrir leur poitrine en tout temps. Le spa ne précise pas la règle pour les hommes ni pour les autres corps.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Probablement oui (question posée le 10 nov., sans réponse) DÉDUIT	Non : poitrine couverte en tout temps CONFIRMÉ	Rien au-delà de « toute personne s'identifiant comme femme » NON PRÉCISÉ	Identité de genre

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« Afin d'assurer le respect de notre politique vestimentaire, toute personne s'identifiant comme femme doit avoir la poitrine couverte en tout temps dans l'ensemble de nos installations, qu'elle porte un maillot une pièce ou deux pièces. »

Département des relations clients · courriel du 2 nov. 2026.

À noter : *La réponse ne précise pas la règle pour les hommes.*

SUR SON SITE WEB

« Le port du maillot de bain est obligatoire dans les zones de l'expérience thermale. » **Rien sur la poitrine.** · spalefinlandais.com/termes-et-conditions

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Rien trouvé sur son site au sujet de l'accessibilité.

Règle femmes / hommes

Haut obligatoire pour les femmes, pas pour les hommes. Rien sur les personnes trans ou non binaires.

Balnea

■ OFFICIEL

Bromont

EN BREF · Torse nu permis aux hommes; haut obligatoire pour les femmes. Le spa invite à lui signaler toute « situation particulière ».

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Oui CONFIRMÉ	Non : haut obligatoire CONFIRMÉ	« Situation particulière » à signaler au spa CONFIRMÉ	Femmes / hommes

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« Le port du maillot de bain est obligatoire en tout temps dans nos installations thermales, incluant les bains, les saunas, les aires de détente et lors des déplacements entre les différentes zones. (4 nov.) »

« Pour répondre à votre question, un homme peut profiter des installations avec seulement un bas de maillot de bain. (10 nov.) »

« En ce qui concerne les femmes, notre politique prévoit le port du haut de maillot dans nos installations. (10 nov.) »

« Nous comprenons toutefois que chaque personne a une réalité qui lui est propre. Si vous souhaitez nous faire part d'une situation particulière, n'hésitez pas à nous en informer. (10 nov.) »

« Nous sommes toutefois conscients que les besoins et les réalités de notre clientèle évoluent. Nous souhaitons donc rester à l'écoute de notre clientèle et continuer à réfléchir aux façons de faire évoluer nos pratiques afin d'offrir une expérience toujours plus inclusive et agréable pour tous. (16 nov.) »

Équipe des réservations · courriels du 4, du 10 et du 16 nov. 2026. Texte validé par le spa le 16 nov. 2026.
À noter : *Le 4 nov., le spa écrivait que sa politique « s'applique de la même façon à l'ensemble de notre clientèle ».*

SUR SON SITE WEB

« Le port du maillot de bain est obligatoire dans les installations. » **Rien sur la poitrine.** · balnea.ca/politiques

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Site : « notre site présente des défis d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite ». Le spa demande de le contacter avant la visite pour voir les accommodements possibles.

La Source Bains Nordiques

■ OFFICIEL

Rawdon

EN BREF · Torse nu permis aux hommes; maillot complet, haut et bas, obligatoire pour les femmes. Rien de précisé pour les autres corps.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Oui CONFIRMÉ	Non : haut obligatoire CONFIRMÉ	Non précisé NON PRÉCISÉ	Femmes / hommes

Règle confirmée par courriel par l'équipe du spa, les 3 et 4 nov. 2026. À la demande du spa, ses courriels ne sont pas cités.

SUR SON SITE WEB

« Le port du maillot de bain est obligatoire; des sandales ainsi qu'une pièce d'identité par personne. » **Rien sur la poitrine.** · lasourcespa.com/fr/services/1/bains-nordiques

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Site : « Site difficilement accessible aux personnes à mobilité réduite, veuillez communiquer avec La Source pour plus de détails. »

Spa Carré St-Louis

■ OFFICIEL

Plateau-Mont-Royal

EN BREF · Les femmes doivent porter un maillot une ou deux pièces : le torse nu ne leur est pas permis. Pour les hommes, le haut n'est pas mentionné.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
Probablement : short obligatoire, haut non mentionné DÉDUIT	Non : « le torse nu n'est pas autorisé » CONFIRMÉ	Non précisé NON PRÉCISÉ	Femmes / hommes

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« Hommes : Le port d'un short de bain est obligatoire. Les maillots de type slip ou string ne sont pas acceptés. »

« Femmes : Le port d'un maillot de bain une ou deux pièces est obligatoire tout au long de l'expérience. Le torse nu n'est pas autorisé. »

« Pour tous : Les sous-vêtements ne sont pas acceptés en remplacement d'un maillot de bain. »

Spa Carré Saint-Louis · courriel du 11 nov. 2026.

SUR SON SITE WEB

« Le maillot de bain et les sandales sont obligatoires sur le site. » **Rien sur la poitrine.** · spacarrestlouis.com/reservation

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Rien trouvé sur son site au sujet de l'accessibilité.

Règle à préciser
Le spa répond « maillot », sans dire si un bas seul suffit.

Spa Nordic Station

◧ PROVISOIRE

Magog

EN BREF · Un maillot est exigé, avec la même règle pour toute la clientèle. Le spa ne dit pas si un bas seul suffit.

UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR
« Maillot » au minimum; bas seul non précisé NON PRÉCISÉ	« Maillot » au minimum; bas seul non précisé NON PRÉCISÉ	« Ces règlements s'appliquent pour toute notre clientèle » CONFIRMÉ	Même règle pour tous, contenu à préciser

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

« Nous demandons à tous nos clients de minimalement porter un maillot de bains dans nos aires de détente, dans nos bains ainsi que dans nos saunas. Le port de sandales est également obligatoire pour vos déplacements sur le site [...]. »

« Ces règlements s'appliquent pour toute notre clientèle. »

Équipe de la réception · courriel du 3 nov. 2026.

À noter : *La réponse ne précise pas si un bas de maillot seul est accepté.*

SUR SON SITE WEB

« Maillot de bain et sandales sont obligatoires sur le site. » **Rien sur la poitrine.** · spanordicstation.com/fr/termes-conditions

ACCESSIBILITÉ (MOBILITÉ RÉDUITE)

Rien trouvé sur son site au sujet de l'accessibilité.

D’APRÈS LEUR SITE WEB

Les spas qui n’ont pas répondu

Ces spas ont reçu mes questions, une relance, puis un avis avant la publication. Ils n’ont pas répondu, et je ne les ai pas relancés davantage. Voici, pour chacun, ce que dit son site web (consulté le 16 novembre 2026) :

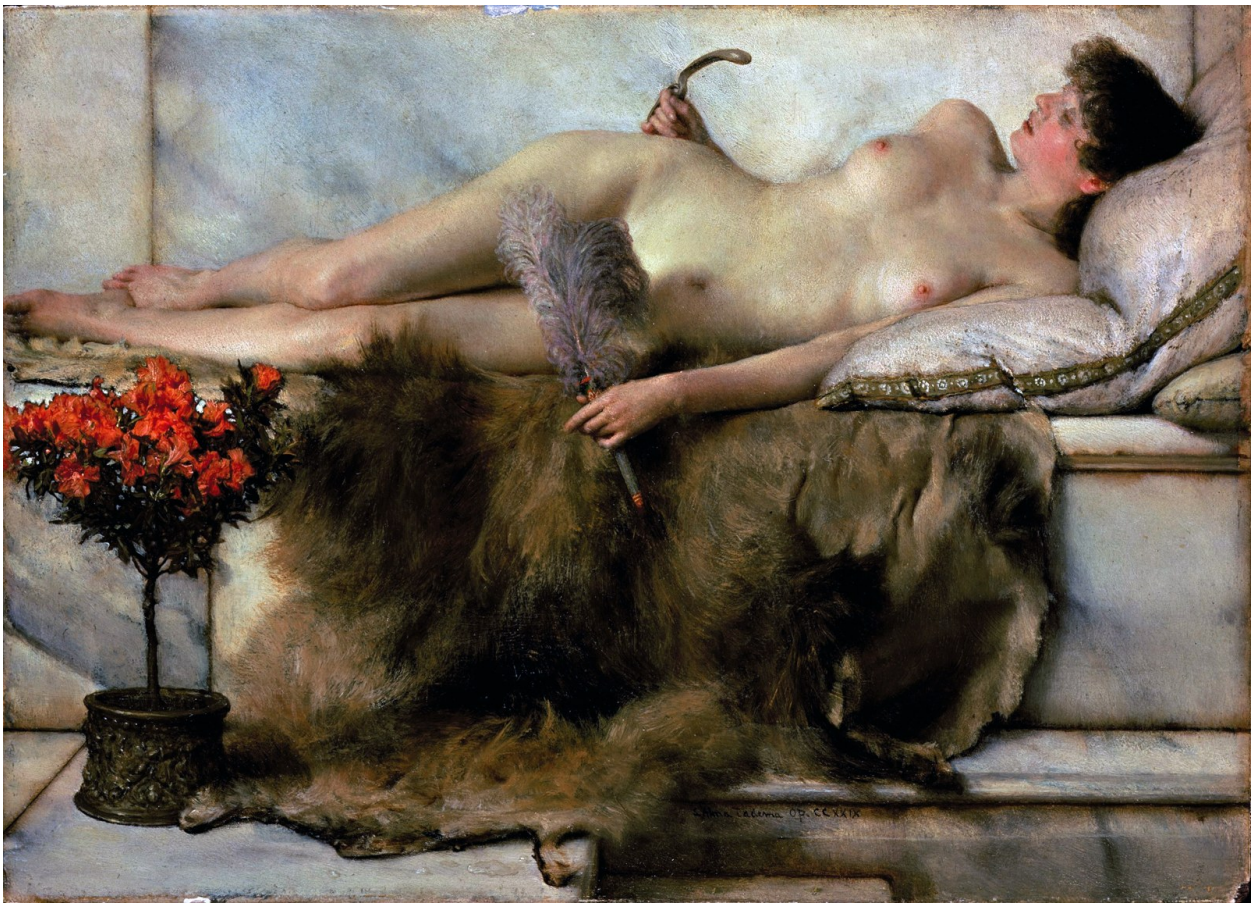
SPA	EN BREF, D’APRÈS SON SITE WEB	PAGE
Strøm spa nordique (3 spas) Île-des-Sœurs, Saint-Sauveur, Mont-Saint-Hilaire	**Maillot et sandales demandés « pour des raisons d’hygiène et de sécurité ». Rien sur la poitrine.** « Porter des sandales et un maillot de bain pour des raisons d’hygiène et de sécurité. » *Accessibilité : Site : Île-des-Sœurs et Saint-Sauveur n’ont « pas de rampe d’accès pour les fauteuils roulants ». À Mont-Saint-Hilaire, une rampe mène à la réception, au restaurant et aux soins, mais « l’expérience thermale et les vestiaires ne sont pas accessibles ».*	stromspa.com/pages/preparer-votre-visite
Scandinave Spa Mont-Tremblant Mont-Tremblant	**Maillot obligatoire, sandales suggérées. Rien sur la poitrine.** « Le port du maillot de bain est obligatoire et les sandales sont suggérées. » *Accessibilité : Site : installations « pas aménagées pour des personnes en fauteuil roulant », avec « plusieurs escaliers tout au long de l’expérience ».*	scandinave.com/fr/termes-et-conditions
Spa Eastman Eastman	**Le site suggère d’apporter son maillot. Aucune règle écrite sur la tenue.** Liste de choses à apporter : « Votre maillot de bain (ou deux pour éviter d’en remettre un trempé!) ». Aucune règle écrite trouvée. *Accessibilité : Site : soins, restaurant et aires communes accessibles par ascenseur, chambres adaptées, mais « les installations de thermothérapie ne sont pas accessibles ».*	spa-eastman.com/planifier-mon-premier-sejour
Amerispa Spa Nordique Morin-Heights	**Le site invite à apporter son maillot. Aucune règle vestimentaire écrite.** « Apportez votre maillot de bain et profitez des plans d’eau des hôtels ou de nos spas nordiques avant ou après un soin. » Aucune règle vestimentaire. *Accessibilité : Rien trouvé sur son site au sujet de l’accessibilité.*	amerispa.ca/faq
Spa Ofuro Morin-Heights	**Maillot et sandales obligatoires. Rien sur la poitrine.** « Le maillot de bain et les sandales sont obligatoires. » *Accessibilité : Rien trouvé sur son site au sujet de l’accessibilité.*	spaofuro.com/faq-reglements
JOY Wellness Club Centre-ville (rue de la Montagne)	**Maillot requis au sauna, au bain froid et au bain chaud (site en anglais). Rien sur la poitrine.** En anglais seulement : « [...] bathing suits for sauna cold plunge and warm baths. » (maillot requis au sauna, au bain froid et au bain thermal) *Accessibilité : Rien trouvé sur son site au sujet de l’accessibilité.*	joywellnessclub.ca/en/pages/termes-et-conditions

Förena (politique en révision) *a répondu par courriel : « Dans nos espaces thermaux, le port du maillot de bain est requis. » Service à la clientèle · courriel du 2 nov. 2026. Politique en révision selon le spa. Selon le spa, sa politique est en révision. Son site demande d'apporter un maillot pour l'expérience thermale. Accessibilité : Rien trouvé sur son site au sujet de l'accessibilité. Kéroul (2025) : « partiellement accessible ». Ascenseur, toilettes et douche adaptées, sauna et bain de vapeur de plain-pied; les bassins sont accessibles par des marches avec main courante.*

Non applicable : Spa Ovarium (Rosemont) n'offre que des soins individuels, sans espace commun en maillot.

MISE EN CONTEXTE

Un peu d’histoire



Le Tepidarium, Lawrence Alma-Tadema, 1881. Lady Lever Art Gallery, Port Sunlight (Royaume-Uni). Domaine public. Le tepidarium était la salle tiède des thermes romains, entre le bain froid (frigidarium) et le bain chaud (caldarium). C’est une vision du XIXe siècle, peinte par un homme, de l’Antiquité et du corps féminin, pas un document d’époque.

Se baigner ensemble, au chaud puis au froid, c'est très ancien. La façon de couvrir son corps, elle, a beaucoup changé.

Rome antique. Les thermes enchaînaient le bain froid, la salle tiède et le bain chaud. Selon les époques, femmes et hommes s'y baignaient à des heures différentes, dans des sections séparées, ou ensemble. L'empereur Hadrien a interdit les bains mixtes au IIe siècle, sans que l'interdiction dure.

Finlande. Le sauna se pratique depuis des siècles, et on y va généralement nu, femmes et hommes séparément dans les saunas publics. Le maillot ou la serviette sont acceptés.

Amérique du Nord, 1890-1930. Les hommes aussi devaient couvrir leur torse. À Ocean Grove, au New Jersey, un homme est mis à l'amende dès 1891 pour un maillot « inconvenant », et le haut est encore obligatoire en 1910. Dans les années 1930, Atlantic City résiste toujours aux hommes torse nu; en 1939, 67 % du public approuve la baignade torse nu. À Toronto, un règlement imposait un maillot « du cou aux genoux » jusqu'en 1930.

Ce qu'il faut retenir de cette période : il y a moins de cent ans, le torse des hommes aussi devait être caché. La règle a changé pour eux. Pas pour les femmes.

Aujourd'hui ailleurs. En Allemagne, les saunas sont normalement mixtes et sans textile. Au Japon et en Corée, on se baigne nu, dans des bains séparés selon le sexe. Là où les bains sont séparés, d'autres questions se posent pour les personnes trans et non binaires.

Québec. Le premier spa nordique du Québec naît dans les années 1960 à Saint-Sauveur, au bord de la rivière à Simon : d'abord un sauna dans une maison privée, il devient le Polar Bear's Club, aujourd'hui Strøm Saint-Sauveur. Le Nordik de Chelsea, ouvert en 2005, s'en est inspiré. Le Québec compte aujourd'hui plus de 100 spas nordiques, la plus forte concentration en Amérique du Nord selon Tourisme Montréal. On a pris le cycle chaud-froid-détente de la Scandinavie, mais avec le maillot obligatoire.

Sources : History.com; Visit Finland; Lonely Planet; Historical Society of Ocean Grove; Xtra Magazine; IamExpat Germany; Japan National Tourism Organization; CTV News; Strøm spa nordique; Tourisme Outaouais; Vallée Saint-Sauveur; Tourisme Montréal. Liens en annexe.

LES QUESTIONS QUI RESTENT OUVERTES

Ce document ne tranche aucune question juridique. Il rappelle deux faits. Depuis 2016, l'article 10 de la Charte des droits et libertés de la personne du Québec interdit la discrimination fondée sur « l'identité ou l'expression de genre », en plus du sexe. Et l'article 15 interdit d'empêcher quelqu'un, par discrimination, d'accéder aux lieux publics, comme les établissements commerciaux.

Une différence de traitement n'est pas automatiquement une discrimination interdite. Ça reste à évaluer. Ces questions mériteraient d'être posées à des juristes et à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ) : un spa peut-il imposer un haut aux femmes et pas aux hommes? Sur quelle base? Et comment une telle règle s'applique-t-elle à une personne trans ou non binaire?

Sources : Charte des droits et libertés de la personne (LégisQuébec); Gazette officielle du Québec, 2016. Liens en annexe.

CONCLUSION

Ce que j’en retiens

D’abord, merci. Plusieurs spas ont pris le temps de me répondre, et certains ont été vraiment ouverts. Bota Bota m’a écrit : « Dans la situation que vous décrivez, nous vous ferions confiance quant à l’évaluation de ce qui s’applique à vous. » Balnea m’a invitée à leur parler de ma « situation particulière », et m’a écrit vouloir « continuer à réfléchir aux façons de faire évoluer nos pratiques ». Le Spa Bolton m’a remerciée pour « l’initiative de ce répertoire ». Le Spa William Gray a corrigé sa première réponse, et sa règle est la même pour tout le monde. Rainspa m’a remerciée de leur avoir « donné l’occasion de préciser » leurs consignes.

Mais le constat reste le même. Un seul spa, le Spa William Gray, dit clairement que le haut est facultatif pour tout le monde, peu importe le sexe, le genre ou le corps. Ailleurs, ça dépend : d’être un homme ou une femme, ou d’avoir des seins ou pas. Et la plupart des réponses ne parlent pas des personnes trans ou non binaires. Surtout, rien de tout ça n’est écrit sur les sites web. Pour le savoir, il faut écrire au spa.

Moi, je veux pas couvrir ma poitrine. Avoir un tissu dessus, ça me rend inconfortable. Et politiquement, je suis pour l’égalité des corps : la même règle pour tout le monde.

En Allemagne, on va au sauna nu, hommes et femmes ensemble. Ici, on a pris la tradition du chaud-froid, mais on a ajouté le maillot. Et avec le maillot, la question de qui doit cacher quoi.

Ce que je demande aux spas, c’est simple : écrivez votre règle sur votre site, et faites qu’elle soit la même pour tout le monde.

Et si vous vous reconnaissez là-dedans : écrivez au spa avant d’y aller, et gardez la réponse. — Kim

AVANT D’ALLER AU SPA

1. Écrivez au spa avant votre visite et posez la question clairement : un homme peut-il être torse nu? une femme? une personne non binaire?

2. Gardez sa réponse par écrit, et ayez-la sur votre téléphone en arrivant.

3. Si la réponse n’est pas claire pour vous, demandez sur quoi repose la règle : le sexe, l’identité de genre ou la présence d’une poitrine.

4. Partagez la réponse : écrivez à sansetiquette.enquete@gmail.com pour enrichir ce document.

ANNEXE

Tous les sites web consultés

Le 16 novembre 2026, nous avons consulté les pages FAQ, conditions et « préparer votre visite » de 18 spas. **Aucun des 18 sites consultés ne précise si la poitrine doit être couverte, ni si la règle diffère pour les hommes et pour les femmes.** Plusieurs indiquent que le maillot est obligatoire; d'autres demandent seulement d'en apporter un.

Savoir qu'il faut porter un maillot ne dit pas quelle partie du corps doit être couverte. Les consignes publiques ne permettent pas de savoir si l'on peut profiter des installations avec un bas de maillot seulement, ni si la règle varie selon le sexe, l'identité de genre ou la morphologie.

Pourtant, plusieurs spas ont confirmé par courriel que les femmes doivent porter un haut, alors que les hommes peuvent être torse nu. Cette règle n'est écrite sur aucun des sites consultés. Une personne trans, non binaire, ou dont le corps ne correspond pas aux catégories « homme » et « femme » ne peut donc pas la connaître avant d'arriver au spa.

SPA	CE QUE DIT LE SITE	POITRINE / TORSE NU	PAGE CONSULTÉE
Bota Bota	« Nous acceptons tout maillot de bain, y compris à grande couvrance, fait dans un matériel approprié pour l'eau. »	**Rien**	botabota.ca/questions
Spa William Gray	FAQ en anglais : « Please bring your own sandals and bathing suit if accessing the thermal circuit. » (apporter maillot et sandales pour le circuit thermal)	**Rien**	spawilliamgray.com/faq
Rainspa	« Le maillot de bain est requis dans le hammam. » Pour les soins : « Vous pouvez également porter vos sous-vêtements ou un maillot de bain. »	**Rien**	rainspa.ca/fr/page-daccueil/a-propos/votre-visite
L'Orangerie	« Que dois-je apporter? Un maillot de bain. »	**Rien**	lorangerie.ca
Spa Carré St-Louis	« Le maillot de bain et les sandales sont obligatoires sur le site. »	**Rien**	spacarrestlouis.com/reservation
Spa le Finlandais	« Le port du maillot de bain est obligatoire dans les zones de l'expérience thermale. »	**Rien**	spalefinlandais.com/termes-et-conditions
Förena	Liste de choses à apporter : « un maillot de bain pour l'expérience thermale ».	**Rien**	forena.ca/fr/faq
Balnea	« Le port du maillot de bain est obligatoire dans les installations. »	**Rien**	balnea.ca/politiques
La Source	« Le port du maillot de bain est obligatoire; des sandales ainsi qu'une pièce d'identité par personne. »	**Rien**	lasourcespa.com/fr/services/1/bains-nordiques
Spa Nordic Station	« Maillot de bain et sandales sont obligatoires sur le site. »	**Rien**	spanordicstation.com/fr/termes-conditions
Strøm	« Porter des sandales et un maillot de bain pour des raisons d'hygiène et de sécurité. »	**Rien**	stromspa.com/pages/preparer-votre-visite
AWU	« À prévoir : Un maillot de bain et des sandales. »	**Rien**	awu.com/pages/preparer-ma-visite
Scandinave Mont-Tremblant	« Le port du maillot de bain est obligatoire et les sandales sont suggérées. »	**Rien**	scandinave.com/fr/termes-et-conditions

SPA	CE QUE DIT LE SITE	POITRINE / TORSE NU	PAGE CONSULTÉE
Spa Eastman	Liste de choses à apporter : « Votre maillot de bain (ou deux pour éviter d'en remettre un trempé!) ». Aucune règle écrite trouvée.	**Rien**	spa-eastman.com/planifier-mon-premier-sejour
Amerispa Morin-Heights	« Apportez votre maillot de bain et profitez des plans d'eau des hôtels ou de nos spas nordiques avant ou après un soin. » Aucune règle vestimentaire.	**Rien**	amerispa.ca/faq
Spa Ofuro	« Le maillot de bain et les sandales sont obligatoires. »	**Rien**	spaofuro.com/faq-reglements
JOY Wellness Club	En anglais seulement : « [...] bathing suits for sauna cold plunge and warm baths. » (maillot requis au sauna, au bain froid et au bain thermal)	**Rien**	joywellnessclub.ca/en/pages/termes-et-conditions
Spa Bolton	« Vous devez apporter (obligatoires) : Sandales, Bouteille d'eau, Maillot de bain. »	**Rien**	spabolton.com/reservation

Extraits cités mot pour mot. Pages consultées le 16 novembre 2026, puis vérifiées une deuxième fois le même jour : trois adresses avaient changé (Spa William Gray, Förena, Balnea) et ont été remplacées par la page officielle actuelle. Cette vérification porte sur les pages publiques; un spa peut aussi afficher ses règles sur place, dans son parcours de réservation ou dans ses courriels de confirmation.

ANNEXE

Sources de la mise en contexte et du droit

Liens :

Visit Finland : visitfinland.com/en/things-to-do/sauna/
Lonely Planet (Finlande) : lonelyplanet.com/articles/guide-to-finlands-sauna-culture
IamExpat Germany : iamexpat.de/lifestyle/lifestyle-news/everything-you-need-know-visiting-german-sauna
The Local Germany : thelocal.de/20191018/the-truth-laid-bare-what-you-need-to-know-about-germanys-sauna-culture/
Japan National Tourism Organization : japan.travel/en/guide/bathing-manners-and-tips
CTV News (Corée) : ctvnews.ca/lifestyle/article/getting-naked-in-the-worlds-largest-department-store/
Vallée Saint-Sauveur : valleesaintsauveur.com/en/?p=942
Tourisme Montréal : mtl.org/en/experience/winter-wellness
History.com (Rome) : history.com/articles/ancient-roman-baths
Historical Society of Ocean Grove : historicalsocietyofoceangrove.org/exhibits/sun-sand-modesty
Xtra Magazine (Toronto) : xtramagazine.com/power/the-wiles-of-the-sea-vamp-48083
Strøm spa nordique (histoire du Polar Bear's Club) : stromspa.com/en/blogs/strom-news/strom-nordic-spa-saint-sauveur-from-a-private-home-to-a-large-scale-spa
Tourisme Outaouais (Nordik) : tourismeoutaouais.com/en/blogue/ambassador-nordik-spa-nature/
Le Tepidarium, Alma-Tadema (notice) : en.wikipedia.org/wiki/The_Tepidarium
Charte des droits et libertés de la personne (LégisQuébec) : legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/C-12
Loi de 2016 ajoutant l'identité ou l'expression de genre (Gazette officielle) : publicationsduquebec.gouv.qc.ca/fileadmin/gazette/pdf_encrypte/lois_reglements/2016F/65147.pdf

Ce document sera mis à jour à mesure que les spas répondront. Une correction ou une réponse à ajouter? Écrivez à sansetiquette.enquete@gmail.com.