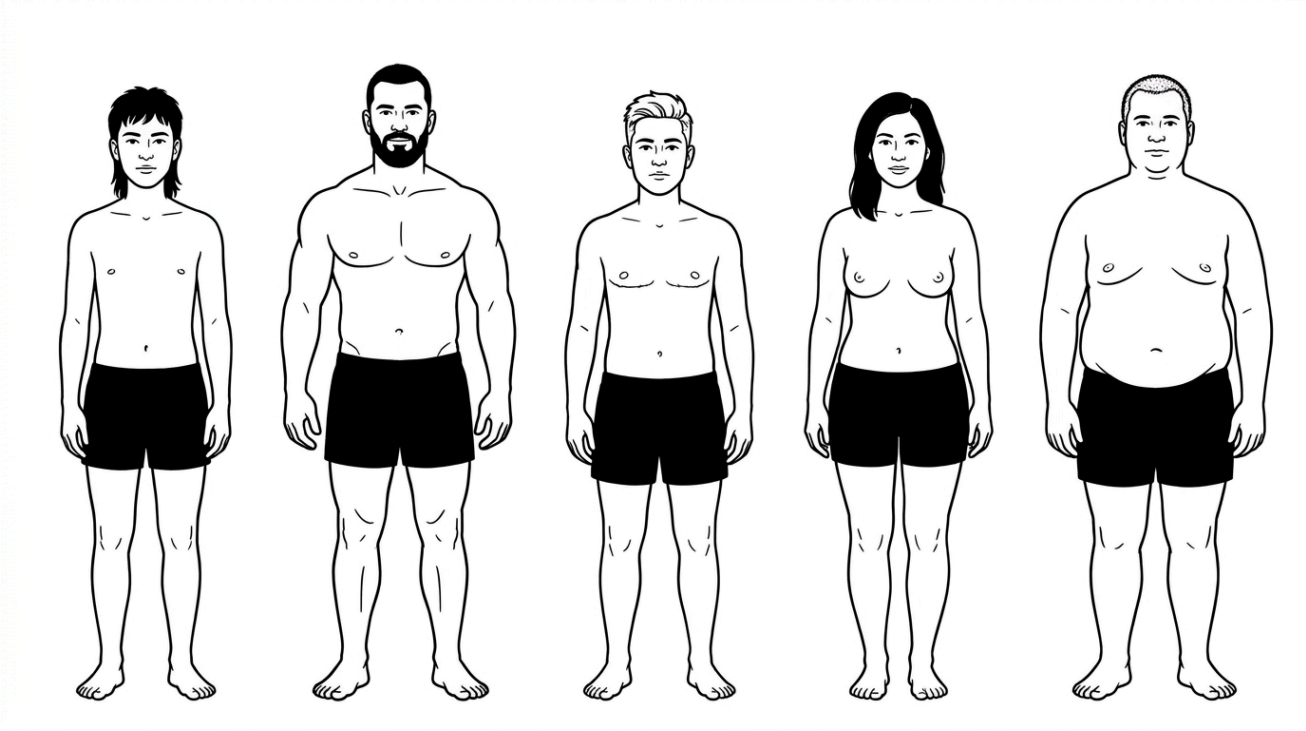


Illustration générée par IA.

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

Torse nu au spa : une règle pour qui?

Version accessible. Même contenu que le PDF illustré, mis en page pour les lecteurs d'écran, le grossissement et la lecture à l'écran : vrais titres, tableaux avec en-têtes, images décrites. Version illustrée et site : kimmaurice.com/sansetiquette.

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 20 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)

5

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

LES CHIFFRES

Établissements contactés par courriel	**19**
— ont précisé leur politique par écrit	**12 (9 de façon complète, 3 en partie)**
— politique « en révision » selon le spa (Förena)	**1**
— pas de réponse (résumé d’après leur site web)	**5**
— non applicable : soins individuels seulement (Ovarium)	**1**
Sites web consultés le 16 nov. 2026 (une autre source : ce que le spa affiche publiquement)	**18**
Autres lieux du répertoire en ligne, pas encore contactés (voir l’annexe)	**108 (63 au Québec, 45 en Ontario)**

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. Amerispa a répondu le 19 novembre, le jour de la publication; sa réponse a été ajoutée le même soir.

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 de ces 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 demande un « maillot » ou une « tenue de baignade appropriée », sans dire si un bas seul suffit.

Spa Nordic Station, Amerispa

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.

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**

SPA	UN HOMME TORSE NU?	UNE FEMME TORSE NU?	CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES	LA RÈGLE REPOSE SUR	STATUT
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**
Amerispa Morin-Heights	Non précisé **NON PRÉCISÉ**	Non précisé **NON PRÉCISÉ**	Pas de politique écrite; veut « clarifier nos pratiques » **CONFIRMÉ**	« Tenue de baignade appropriée »	◧ **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

Vieux-Montréal

■ OFFICIEL

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

UN HOMME TORSE NU?

Oui **CONFIRMÉ**

UNE FEMME TORSE NU?

Oui **CONFIRMÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

Même règle pour toute personne **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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 de ces spas ne confirme que le torse nu est permis.

Rainspa

Vieux-Montréal

■ **OFFICIEL**

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?

Probablement : slip ou short « recommandé » **DÉDUIT**

UNE FEMME TORSE NU?

Haut « recommandé » (3 nov.), puis « le choix de la tenue » (15 nov.); torse nu jamais nommé **DÉDUIT**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

« Nous vous laissons le choix de la tenue » **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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

Vieux-Montréal

◧ PROVISOIRE

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?

Non précisé **NON PRÉCISÉ**

UNE FEMME TORSE NU?

Non précisé **NON PRÉCISÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

Maillot « qui correspond le mieux à son identité » **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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)

Brossard

■ OFFICIEL

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?

Probablement oui : « le choix du maillot vous appartient » **DÉDUIT**

UNE FEMME TORSE NU?

Choix du maillot « sans distinction selon le genre ou la morphologie »; torse nu non nommé **DÉDUIT**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

« Chaque personne peut choisir la tenue dans laquelle elle se sent à l'aise » **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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

Vieux-Port de Montréal

■ OFFICIEL

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?

Oui **CONFIRMÉ**

UNE FEMME TORSE NU?

Oui une fois installée; haut en déplacement **CONFIRMÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

Selon la présence d'une poitrine; « nous vous ferions confiance » **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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

Bolton-Est

■ OFFICIEL

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?

Oui **CONFIRMÉ**

UNE FEMME TORSE NU?

Non : haut ou une-pièce requis **CONFIRMÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

Tenue selon son identité et son confort, mais haut requis pour « les personnes ayant une poitrine nécessitant un haut de maillot » **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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

Rosemère

■ OFFICIEL

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?

Probablement oui (question posée le 10 nov., sans réponse) **DÉDUIT**

UNE FEMME TORSE NU?

Non : poitrine couverte en tout temps **CONFIRMÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

Rien au-delà de « toute personne s'identifiant comme femme » **NON PRÉCISÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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

Bromont

■ **OFFICIEL**

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?

Oui **CONFIRMÉ**

UNE FEMME TORSE NU?

Non : haut obligatoire **CONFIRMÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

« Situation particulière » à signaler au spa **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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

Rawdon

■ **OFFICIEL**

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?

Oui **CONFIRMÉ**

UNE FEMME TORSE NU?

Non : haut obligatoire **CONFIRMÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

Non précisé **NON PRÉCISÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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

Plateau-Mont-Royal

■ OFFICIEL

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?

Probablement : short obligatoire, haut non mentionné **DÉDUIT**

UNE FEMME TORSE NU?

Non : « le torse nu n'est pas autorisé » **CONFIRMÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

Non précisé **NON PRÉCISÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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 demande un « maillot » ou une « tenue de baignade appropriée », sans dire si un bas seul suffit.

Spa Nordic Station

Magog

◧ PROVISOIRE

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?

« Maillot » au minimum; bas seul non précisé **NON PRÉCISÉ**

UNE FEMME TORSE NU?

« Maillot » au minimum; bas seul non précisé **NON PRÉCISÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

« Ces règlements s'appliquent pour toute notre clientèle » **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

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.

Amerispa Spa Nordique

Morin-Heights

◧ PROVISOIRE

EN BREF · Pas de politique écrite sur le torse nu : le spa demande une « tenue de baignade appropriée ». Il dit vouloir clarifier ses pratiques, dans un souci de respect et d'inclusion.

UN HOMME TORSE NU?

Non précisé **NON PRÉCISÉ**

UNE FEMME TORSE NU?

Non précisé **NON PRÉCISÉ**

CORPS HORS CATÉGORIES, TRANS, NON BINAIRES

Pas de politique écrite; le spa veut « clarifier nos pratiques, dans un souci de respect et d'inclusion » **CONFIRMÉ**

LA RÈGLE REPOSE SUR

« Tenue de baignade appropriée »; pas de politique écrite

CE QUE LE SPA A ÉCRIT

> « À l'heure actuelle, nous n'avons pas de politique écrite encadrant précisément les situations que vous soulevez. (19 nov.) »

> « Selon nos règlements, nous demandons simplement à notre clientèle de porter une tenue de baignade appropriée dans nos installations. (19 nov.) »

> « Nous souhaitons avant tout que chaque personne puisse profiter de nos installations dans un environnement accueillant, respectueux et où chacun se sent à l'aise. (19 nov.) »

> « Vos questions sont tout à fait pertinentes et nous invitent à réfléchir à la meilleure façon de clarifier nos pratiques, dans un souci de respect et d'inclusion pour l'ensemble de notre clientèle. (19 nov.) »

Réception, Amerispa Spa Nordique Morin-Heights · courriel du 19 nov. 2026, le jour de la publication.

À noter : La réponse ne précise pas si un bas de maillot seul est une « tenue de baignade appropriée », ni pour qui.

SUR SON SITE WEB

« 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 sur la poitrine.** · amerispa.ca/faq

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
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

SPA	EN BREF, D'APRÈS SON SITE WEB	PAGE
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.

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 ». Amerispa m'a écrit que mes questions l'invitent « à réfléchir à la meilleure façon de clarifier nos pratiques ». 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 · EN ATTENTE D'INFO

Les autres lieux du répertoire

En plus des 18 spas de l'enquête, le répertoire en ligne compte 108 lieux au Québec (63) et en Ontario (45) : des spas avec installations communes, des saunas gais et des bains pour hommes ou pour femmes. **Ils n'ont pas encore été contactés : leur règle est « en attente d'info ».** Les installations viennent de leur site, de fiches touristiques ou de guides; elles restent à confirmer. État au 20 novembre 2026.

Pour les lieux pour hommes, la question n'est pas la tenue mais l'accès : les hommes trans et les personnes non binaires sont-ils admis? Pour les lieux pour femmes, la même question se pose pour les femmes trans.

Québec

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Bain Colonial **Lieu pour hommes**	Montréal (Plateau) Montréal	Bain russe et sauna. Son site dit : « exclusivement réservé aux hommes ». Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Site du lieu
Sauna Centre-Ville **Lieu pour hommes**	Montréal (Village)	Sauna gai pour hommes, selon les guides. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Fiche d'un guide
Sauna G.I. Joe **Lieu pour hommes**	Montréal (Village)	Sauna gai; les hommes bisexuels sont aussi bienvenus, selon un guide. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Fiche d'un guide
Sauna Oasis **Lieu pour hommes**	Montréal (Village)	Sauna pour hommes. Pas de site web, seulement les réseaux sociaux. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	—
Noah Spa Venise-en-Québec	Venise-en-Québec Montérégie (Rive-Sud)	Installations à confirmer. Aucun lien trouvé pour l'instant. Même chaîne que Noah Spa à Scott et à Thetford Mines.	—
O'Spa Nordique, Hôtel de la Rive	Sorel-Tracy	Circuit thermal.	Fiche touristique
Sauna Carpediem **Lieu pour hommes**	Longueuil (Saint-Hubert)	Sauna gai. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	—
Spa Franklin	Franklin	Bains extérieurs, hammam à l'eucalyptus, sauna finlandais, bassin froid, accès à la rivière.	Fiche touristique
Spa Gallant, Auberge des Gallant	Sainte-Marthe	Installations à confirmer. Selon Québec Vacances, le spa est réservé aux clients de l'auberge.	Fiche touristique

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Auberge & Spa Nordique Beaux Rêves	Sainte-Adèle Laurentides	Sauna finlandais, hammam à l'eucalyptus, bassin chaud, baignade dans la rivière. Le site parle d'un accès au spa avec l'hébergement : à confirmer pour les visites d'un jour.	Page du lieu
L'Oasis de l'Île Spa	Saint-Eustache	Bains chauds et froids, bain vapeur, sauna sec, piscine l'été. Spa réservé aux 16 ans et plus.	Fiche touristique
Moment Spa, Fairmont Tremblant	Mont-Tremblant	Piscine extérieure avec circuit thermal, cascade, bain à remous, bassin froid; hammams et sauna. Leur page bien-être ne dit rien sur la tenue.	Site du lieu
Centre de santé de l'Auberge du Lac Taureau	Saint-Michel-des-Saints Lanaudière	Piscines intérieure et extérieure chauffées, saunas, bains à remous extérieurs.	Fiche touristique
Centre de santé Le Rituel	Saint-Côme	Spa, sauna, rivière. Semble surtout offert en accès privé, pour des groupes : à confirmer.	Fiche touristique
Spa de l'Auberge Aux Quatre Matins	Saint-Côme	Bains nordiques extérieurs.	Fiche touristique
Spa Natur'Eau	Mandeville	Sauna finlandais, bain turc, trois bains à remous extérieurs, chute nordique.	Site du lieu
Spa Santé Corps et Âme	L'Assomption	Bains dans une salle privée. Accès exclusif possible : installations peut-être pas communes, à confirmer.	Fiche touristique
Spa santé Le Nénuphar	Terrebonne	Spa urbain : bain à remous et bassin froid intérieurs, sauna sec, bain flottant.	Fiche touristique

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Centre de santé Euro-Spa	Saint-Ignace-de-Stanbridge Cantons-de-l'Est	Piscines intérieure et extérieure, spas intérieur et extérieur, sauna infrarouge.	Fiche touristique
PAŪS Spa Expérience	Sherbrooke	Spa urbain sur 4 étages : bain nordique, hammam, sauna sec, bassins chauds et froids, spas intérieur et extérieur.	Fiche touristique
Solstice sauna	North Hatley	Sauna social au bord du lac Massawippi, baignade dans le lac. Séances publiques de 75 minutes, 20 personnes au plus; ouvert d'octobre à avril.	Fiche touristique
Spa des Sables, Manoir des Sables (ancien Spa Villégia)	Orford	Bain nordique, hammam, sauna sec, spa intérieur, piscines intérieure et extérieure.	Fiche touristique
Spa Nordique, Le Saint-Christophe Hôtel-Boutique & Spa	Granby (lac Boivin)	Spa nordique (installations à confirmer).	Fiche touristique
Strøm spa nordique Sherbrooke	Sherbrooke	Circuit thermal, plage sur la rivière Magog. Même chaîne que Strøm, qui fait partie de l'enquête nº 1 et n'a pas répondu.	Page du lieu
Aroma Spa (Village Vacances Valcartier)	Saint-Gabriel-de-Valcartier Région de Québec	Bain vapeur et sauna finlandais. Leur page de règles demande le maillot en tout temps et une « tenue de baignade appropriée »; le string et les vêtements transparents sont interdits.	Page du lieu
AWŪ sanctuaire urbain Québec (ancien SKYSPA Québec)	Québec	Circuit thermal. Même entreprise qu'AWU DIX30 (enquête nº 1). La page de règles est celle d'AWU DIX30 : à confirmer pour Québec.	Page du lieu

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Le Nordique Spa Stoneham	Stoneham-et-Tewkesbury	Bains nordiques au bord de la rivière Jacques-Cartier.	Fiche touristique
Le Versant Mont-Sainte-Anne	Saint-Ferréol-les-Neiges	Bains nordiques au bord d'un lac (à confirmer).	Fiche touristique
Sauna Backboys Lieu pour hommes	Québec (Saint-Roch)	Le seul sauna gai de la ville de Québec. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Fiche d'un guide
Sibéria Spa	Lac-Beauport	Bains nordiques en forêt.	Page du lieu
Spa des Neiges	Sainte-Anne-de-Beaupré	Bains nordiques extérieurs.	Fiche touristique
Strøm spa nordique Vieux-Québec	Québec	Bains nordiques. Même chaîne que Strøm, qui fait partie de l'enquête nº 1 et n'a pas répondu.	Page du lieu
Moment Spa, Fairmont Le Manoir Richelieu	La Malbaie Charlevoix	Piscines chauffées, bains à remous intérieur et extérieur, hammam; vestiaires femmes et hommes.	Site du lieu
Spa Nordique Le Germain	Baie-Saint-Paul	Sauna finlandais, bain vapeur, bassins chauds et froids.	Site du lieu
Adstock Spa Nature	Adstock Chaudière-Appalaches	Spas publics, et des espaces privés avec spa, sauna et bassin froid.	Article
Noah Spa (Scott)	Scott	Spa nordique, hammam, sauna, piscine extérieure.	Fiche touristique

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Noah Spa (Thetford)	Thetford Mines	Spas extérieurs.	Fiche touristique
Sartiga Spa sur le Lac (ancien NRJ Spa Nordique)	Saint-Alfred (Beauce)	Bains chauds, saunas finlandais, hammam, bassin froid.	Fiche touristique
Sento Spa	Lévis	Bains chauds et froids, sauna, hammam.	Fiche touristique
Bioterra Spa Santé urbain	Drummondville Centre-du-Québec	Bain scandinave, hammam, bain chaud et bassin froid intérieurs, chute froide, sauna sec.	Fiche touristique
Le Sainte-Hélène Auberge & Spa Nordique	Sainte-Hélène-de-Chester	Deux bains chauds, sauna sec, hammam, chute d'eau, verrière.	Fiche touristique
Spa détente du Lac William, Manoir du Lac William	Saint-Ferdinand	Spa nordique : trois bassins chauds, un bassin froid, sauna finlandais; piscines.	Fiche touristique
Amerispa Spa Nordique Cantley	Cantley Outaouais	Spas, sauna finlandais, bain vapeur à l'eucalyptus, chute nordique, bain tempéré. 18 ans et plus. Même chaîne qu'Amerispa Morin-Heights (enquête nº 1), dont la règle est à préciser.	Page du lieu
Centre de vie	Ripon	Sauna dans un ancien silo, lac d'argile. Lieu de retraite (jeûne, yoga) : à confirmer s'il reçoit des visiteurs d'un jour.	Fiche touristique
Holtz Spa en nature	La Pêche (Wakefield)	Spa en forêt au Moulin Wakefield; installations communes à confirmer.	Page du lieu
Huma Spa	Gatineau	Spa sur un toit : bains chauds intérieur et extérieur, bassin froid, hammam, sauna sec, bain flottant.	Fiche touristique

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Koena Spa	Gatineau (Aylmer)	Bains chauds et froids, saunas secs, hammam à l'eucalyptus, salle de sel de l'Himalaya, grotte.	Site du lieu
Nordik Spa Village Chelsea	Chelsea	10 bains extérieurs, 9 saunas; le plus grand spa d'Amérique du Nord. Leur Code du Village : « Le port du maillot de bain est obligatoire partout dans le Spa Village. »	Page du lieu
Geos Spa Sacacomie	Saint-Alexis-des-Monts Mauricie	Bains géothermiques, saunas secs extérieurs, bain vapeur, bains à remous, piscine intérieure.	Fiche touristique
KiNipi Spa nordique & hébergement	Trois-Rivières	Bassins extérieurs, saunas finlandais, hammam.	Fiche touristique
Spa santé Le Baluchon Éco-villégiature	Saint-Paulin	Bains chauds, bassin froid, sauna, aires de repos au bord de la rivière du Loup.	Page du lieu
Chalets & Spa Lac-Saint-Jean	Chambord Saguenay–Lac-Saint-Jean	Bain nordique, bassins chaud et froid, sauna sec. Bains interdits aux moins de 16 ans.	Fiche touristique
Hammam Thalassa	Saguenay (Jonquière)	Hammam (bain turc) aux huiles essentielles; vestiaire et douches.	Fiche touristique
L'Éternel Spa	Saint-David-de-Falardeau	Quatre bassins chauds, bassin naturel froid avec chute, sauna, hammam, yourte.	Fiche touristique
PAŪS Spa Expérience (Saguenay)	Saguenay	Spa extérieur, bain scandinave, hammam.	Fiche touristique
Édouard-les-Bains	L'Anse-Saint-Jean	Bains à remous extérieurs, hammam, saunas, chute et bassins nordiques, piscine l'été.	Fiche touristique

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Centre de santé L'Estuaire, Hôtel Levesque	Rivière-du-Loup Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Côte-Nord	Spa nordique intérieur, sauna.	Fiche touristique
Ferme 5 Étoiles	Sacré-Cœur (Côte-Nord)	Coin détente d'un centre de vacances : bain à remous intérieur, sauna.	Fiche touristique
Noah Spa, Hôtel Le Navigateur	Rimouski	Bassin à jets, bain scandinave, hammam, spa extérieur.	Fiche touristique
Thuya Spa, Le Nordet	Saint-Georges-de-Malbaie (Gaspésie)	Bassins en cèdre, saunas, hammam.	Fiche touristique
UniverSpa Nordik, Hôtel Universel	Rivière-du-Loup	Bains nordiques, deux bassins chauds, chute froide, saunas.	Fiche touristique
Jardin Spa, Le Noranda Hôtel & Spa	Rouyn-Noranda Abitibi-Témiscamingue	Expérience thermale boréale : hammam, sauna boréal, bassin chaud.	Fiche touristique
Le Blanc Spa nordique	Val-d'Or	Sauna baril, deux bains à remous, baril d'eau froide. 13 personnes au plus par séance de 4 heures.	Fiche touristique

Ontario

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
AIRE Ancient Baths Toronto	Toronto (Fashion District) Toronto et environs	Bains chauds, froids et tièdes, bassin de flottaison au sel, jets, hammam, sauna.	Site du lieu

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Alter (2 adresses)	Toronto (College Ouest et Leslieville)	Sauna sur plusieurs niveaux, deux bassins froids, seau d'eau froide, salon de thé.	Site du lieu
Banya Richmond Hill	Richmond Hill	Cycle d'hydrothérapie, sauna finlandais, salle de sel de l'Himalaya, salon de thé.	Site du lieu
Body Blitz Spa (2 adresses) Lieu pour femmes	Toronto (Corktown et Quartier des spectacles)	Circuit d'eaux : bassin au sel de la mer Morte, bain au sel d'Epsom, bassin froid, sauna infrarouge, hammam à l'eucalyptus. Spa réservé aux femmes. En 2017, il a refusé une femme trans (voir « Dans l'actualité »). Sa règle d'aujourd'hui est à vérifier.	Site du lieu
Go Place	Markham	Spa ouvert 24 h : saunas à thèmes, bains, hammams, salle froide, restaurant. Vestiaires séparés par genre; pyjamas fournis, selon Toronto Life.	Site du lieu
Hammam Spa by Céla	Toronto (rue King)	Hammam (bain turc) et soins. Installations communes à confirmer.	Article
Löyly Floating Sauna	Toronto (Queens Quay)	Sauna sur une barge dans le port, douches froides; séances ouvertes ou privées.	Site du lieu
Millcroft Inn & Spa	Alton (Caledon)	Piscine intérieure, bains extérieurs, sauna finlandais, bassin froid, hammam.	Article
NRG Haus	Toronto	Grand sauna en cèdre (55 personnes), quatre bassins froids; soirées avec DJ. On s'y côtoie en maillot de bain, selon Toronto Life.	Site du lieu

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Oasis Aqualounge	Toronto (Mutual Street)	Club mixte pour adultes de 19 ans et plus, avec piscine et bains à remous; ouvert à tous les genres selon les guides. Tarif réduit pour les personnes trans, selon les guides, et des soirées pour femmes, personnes trans et non binaires. Xtra a déjà rapporté des plaintes de personnes non binaires au sujet de sa politique d'admission.	Fiche d'un guide
Othership (2 adresses)	Toronto (King Ouest et Yorkville)	Sauna social et bassins froids, avec des séances guidées en groupe.	Site du lieu
Rcvri	Toronto	Saunas en cèdre, bassins froids, bain à remous (espace partagé d'environ 15 personnes). L'espace mouillé se fait en maillot de bain, selon Toronto Life.	Site du lieu
Sana	Toronto (avenue Geary)	Sauna infrarouge, sauna au bois, grand hammam, deux bassins froids, restaurant.	Site du lieu
South-Western Bathhouse and Tea Room	Mississauga	Banya (sauna russe), baril d'eau froide, thé et repas.	Site du lieu
Spa Excess Lieu pour hommes	Toronto (Carlton Street)	Sauna pour hommes ouvert jour et nuit, près de la rue Church. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Fiche d'un guide
Splash Steam and Sauna Lieu pour hommes	Toronto (Little Portugal)	Petit sauna gai sur la rue Dundas Ouest : sauna sec et bain vapeur. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Fiche d'un guide
Steamul Sauna	Mississauga	Saunas finlandais, hammam, bain à remous, bassin froid, salle de sel.	Site du lieu

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Steamworks Toronto Lieu pour hommes	Toronto (Church-Wellesley)	Grand sauna gai ouvert jour et nuit : sauna sec, bain vapeur, bain à remous, gym. Club pour hommes. En entrevue avec Xtra, son gérant a dit que cela « inclut les hommes trans » et que le personnel serait formé pour que les personnes trans et non conformes dans le genre ne soient plus refusées. Personnes non binaires : rien d'écrit.	Fiche d'un guide
Sweetgrass Spa Lieu pour femmes	Toronto (rue Queen Est)	Piscine à l'ozone, sauna infrarouge, bain à remous. Spa réservé aux femmes, selon Destination Ontario. Femmes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Article
Thermëa Spa Village Whitby	Whitby	Bains extérieurs, saunas, bassin de flottaison au sel, restaurants. Même groupe que le Nordik de Chelsea.	Site du lieu
Tonic Spa (Sweat and Tonic)	Toronto	Sauna de 25 personnes, piscine, bain à remous; séances de sauna en groupe.	Site du lieu
Club Ottawa Lieu pour hommes	Ottawa (Hintonburg) Ottawa et vallée de l'Outaouais	Le seul sauna gai d'Ottawa, pour hommes. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Fiche d'un guide
Maplestone Ranch and Retreat	Clayton (Lanark)	Piscine d'eau salée tiède, bains à remous, saunas, bassins froids. Réservé aux adultes.	Site du lieu
Saunoa Ottawa	Ottawa (rivière des Outaouais)	Sauna flottant en cèdre et bassin froid sur la rivière. Séances communes ou privées : à confirmer.	Site du lieu
Somewhere Inn Calabogie	Calabogie	Sauna finlandais, bassin froid, feux extérieurs, aires de repos.	Site du lieu

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Uppliva Nordic Spa	Ottawa (Hintonburg)	Sauna en cèdre, hammam à l'eucalyptus, bassin froid, douches de pluie.	Fiche touristique
Scandinave Spa Blue Mountain	The Blue Mountains (Collingwood) Simcoe, Grey et Bruce	Bains chauds extérieurs, bassins froids, chutes nordiques, saunas, hammams. Même chaîne que Scandinave Mont-Tremblant, qui fait partie de l'enquête nº 1 et n'a pas répondu. Silence demandé, pas de téléphone.	Site du lieu
Somewhere Inn Collingwood	Collingwood	Sauna finlandais, bassin froid, feux extérieurs. Installations communes à confirmer.	Site du lieu
Vettä Nordic Spa	Oro-Medonte (Horseshoe Valley)	Six bassins extérieurs, sauna finlandais, hammam, salle de pierres chaudes. Une zone silencieuse et une zone sociale.	Site du lieu
Elora Mill Hotel & Spa	Elora Sud-Ouest de l'Ontario	Saunas, hammams, bain à remous et piscine extérieurs.	Article
Flowstate Nordic Spa	Tecumseh	Sauna traditionnel, bassin froid, bain à remous.	Site du lieu
KW Sauna	Kitchener (rue Victoria Nord)	Sauna, bain vapeur et bassin froid. Un guide gai le décrit comme un sauna pour hommes; d'autres sources le décrivent comme un sauna ouvert à tout le monde. À confirmer.	Fiche d'un guide
Langdon Hall	Cambridge	Sauna, hammam, bain à remous. Il faut réserver un soin; les gens de l'extérieur peuvent venir en semaine, selon Narcity.	Article
Lungovita Beach Retreat	Harrow	Saunas en cèdre, bains à remous avec vue sur le lac; passe d'un jour.	Site du lieu

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Terra Nova Nordic Spa & Café	Woodstock	Sauna au bois, hammam à l'eucalyptus, bassin chaud, aire de repos près du feu.	Site du lieu
100 Fountain Spa, Pillar and Post	Niagara-on-the-Lake Hamilton et Niagara	Piscine intérieure à l'eau salée, bain à remous, piscine extérieure, bassin de style source chaude.	Article
Burning Springs Spa & Thermal Pools	Niagara Falls	Trois bassins thermaux extérieurs, sauna au sel de l'Himalaya, cabane-sauna.	Site du lieu
Club Hamilton (ancien Central Spa) **Lieu pour hommes**	Hamilton (rue Main Ouest)	Sauna gai pour hommes : sauna sec, bain vapeur. Hommes trans et personnes non binaires : rien d'écrit.	Fiche d'un guide
Ste. Anne's Spa	Grafton Est de l'Ontario	Hammams et bassins d'hydrothérapie.	Article
Wander The Spa	Bloomfield (comté de Prince Edward)	Circuit thermal au bord du lac : saunas, hammam, bassins, bassins froids.	Site du lieu
Floathaus	Gravenhurst Muskoka et Hautes-Terres	Sauna au bois, bassin froid, vue sur le lac. Séances communautaires et séances privées.	Site du lieu
Grail Springs Retreat for Wellbeing	Bancroft	Bains à remous, sauna finlandais en cèdre, bassin froid; passes d'un jour.	Article
The Spa at Deerhurst Resort	Huntsville	Bains à remous, hammam, sauna, salon de repos.	Article

LIEU	VILLE	INSTALLATIONS ET À NOTER	LIEN
Kangas Sauna	Thunder Bay Nord de l'Ontario	Maison de sauna finlandais traditionnel, avec restaurant; séances de 90 minutes à réserver. Séances communes ou privées : à confirmer.	Site du lieu
Spa Grande Nature (Cedar Meadows)	Timmins	Bains nordiques, jets, sauna infrarouge.	Site du lieu

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	CE QUE DIT LE SITE	POITRINE / TORSE NU	PAGE CONSULTÉE
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

SPA	CE QUE DIT LE SITE	POITRINE / TORSE NU	PAGE CONSULTÉE
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 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.

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.