Torse nu au spa : la règle, spa par spa

J'ai écrit à 18 spas de Montréal et des environs pour savoir une chose : peut-on profiter du spa torse nu, peu importe son corps ou son identité? Voici leurs réponses écrites, résumées en une ligne, avec ce que dit leur site web. Pour les spas qui n'ont pas répondu, le résumé vient de leur site. — Kim Maurice

● Torse nu permis pour toute personne ● Choix du maillot ou règle à préciser ● Haut exigé pour certaines personnes ● Pas de réponse : d'après le site web

SPA	LA RÈGLE, EN BREF	MOBILITÉ RÉDUITE
Spa William Gray Vieux-Montréal	● **Torse nu permis pour toute personne** Femmes et hommes peuvent être torse nu : même règle pour tout le monde. Apportez maillot et sandales.	Peu ou pas accessible
Rainspa Vieux-Montréal	● **Choix de la tenue** 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.	Aucune info
L'Orangerie Vieux-Montréal	● **Maillot de son choix, torse nu non précisé** Chaque personne porte le maillot où elle est à l'aise et qui correspond à son identité. Le spa ne dit pas si le torse nu est permis. Apportez un maillot.	Aucune info
AWU (ex-Skyspa DIX30) Brossard	● **Maillot de son choix, torse nu non précisé** Choix du maillot sans distinction de genre ou de corps; un « maillot convenable » est exigé pour tout le monde. Apportez maillot et sandales.	Accès partiel
Bota Bota Vieux-Port de Montréal	● **Femmes torse nu une fois installées** Hommes torse nu. Femmes torse nu une fois installées, avec un haut pour circuler. Pour les autres corps, le spa fait confiance à la personne. Tout maillot est accepté, même très couvrant.	Peu ou pas accessible
Spa Nordic Station Magog	● **Maillot requis, haut non précisé** Maillot obligatoire, même règle pour toute la clientèle; le spa ne dit pas si un bas seul suffit. Maillot et sandales.	Aucune info
Spa Bolton Bolton-Est	● **Haut requis si poitrine** Hommes torse nu; haut ou une-pièce pour les femmes. Personnes trans et non binaires : tenue selon leur identité, mais haut requis si la poitrine « nécessite » un haut. Maillot, sandales et bouteille d'eau obligatoires.	Accès partiel
Spa le Finlandais Rosemère	● **Haut requis pour les femmes** Les femmes doivent couvrir leur poitrine en tout temps. Rien de précisé pour les hommes ni pour les autres corps. Maillot obligatoire.	Aucune info
Balnea Bromont	● **Haut requis pour les femmes** Hommes torse nu; haut obligatoire pour les femmes. Le spa invite à lui parler de toute « situation particulière ». Maillot obligatoire en tout temps.	Peu ou pas accessible
La Source Bains Nordiques Rawdon	● **Haut requis pour les femmes** Hommes torse nu; haut et bas obligatoires pour les femmes. Rien de précisé pour les autres corps. Maillot, sandales et pièce d'identité.	Peu ou pas accessible

SPA	LA RÈGLE, EN BREF	MOBILITÉ RÉDUITE
Spa Carré St-Louis Plateau-Mont-Royal	● **Haut requis pour les femmes** Femmes : maillot une ou deux pièces, torse nu non permis. Hommes : short. Maillot et sandales obligatoires.	Aucune info
Förena Saint-Bruno-de-Montarville	● **Politique en révision** Selon le spa, sa politique est en révision. Son site demande d'apporter un maillot. Rien sur la poitrine.	Accès partiel
Strøm spa nordique (3 spas) Île-des-Sœurs, Saint-Sauveur, Mont-Saint-Hilaire	● **Pas de réponse** Le site demande maillot et sandales « pour des raisons d'hygiène et de sécurité ». Rien sur la poitrine.	Accès partiel
Scandinave Spa Mont-Tremblant Mont-Tremblant	● **Pas de réponse** Le site dit : maillot obligatoire, sandales suggérées. Rien sur la poitrine.	Peu ou pas accessible
Spa Eastman Eastman	● **Pas de réponse** Le site suggère d'apporter un maillot. Aucune règle écrite sur la tenue.	Accès partiel
Amerispa Spa Nordique Morin-Heights	● **Pas de réponse** Le site invite à apporter un maillot. Aucune règle écrite sur la tenue.	Aucune info
Spa Ofuro Morin-Heights	● **Pas de réponse** Le site dit : maillot et sandales obligatoires. Rien sur la poitrine.	Aucune info
JOY Wellness Club Centre-ville (rue de la Montagne)	● **Pas de réponse** Le site (en anglais) demande un maillot au sauna et dans les bains. Rien sur la poitrine.	Aucune info

Sources : les réponses écrites des spas (courriels du 1er au 18 nov. 2026) et leurs sites web; accessibilité : sites web et évaluations de Kéroul.
Les règles peuvent changer : appelez le spa avant d'y aller. Tous les détails, filtres et liens : kimmaurice.com/sansetiquette

Le saviez-vous? Un peu d’histoire



Le Tepidarium, Lawrence Alma-Tadema, 1881. Domaine public.

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.

Rome antique. Bain froid, salle tiède, bain chaud : notre parcours de spa existait déjà. L’empereur Hadrien a interdit les bains mixtes… et ça n’a pas duré.

Paris, au Moyen Âge. La ville comptait plusieurs dizaines d’étuves, des bains publics à vapeur, comme un hammam.

Finlande. Au sauna, on va généralement nu, depuis des siècles. Femmes et hommes séparément dans les saunas publics.

New Jersey, 1891. Un homme reçoit une amende pour un maillot « inconvenant ». En 1910, le haut est encore obligatoire pour les hommes.

Années 1930. Les hommes se battent pour avoir le droit d’être torse nu à la plage. En 1939, 67 % du public approuve.

Saint-Sauveur, années 1960. Le premier spa nordique du Québec commence dans le sauna d’une maison privée.

Aujourd’hui. Plus de 100 spas nordiques au Québec. Et la règle du haut de maillot n’est écrite sur aucun des 18 sites consultés.

Sources : History.com; Georges Vigarello, Le propre et le sale; Visit Finland; Historical Society of Ocean Grove; Strøm spa nordique; Tourisme Montréal.