Torse nu au spa : la règle, spa par spa

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.

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

Le répertoire en ligne compte aussi 108 autres lieux au Québec et en Ontario, pas encore contactés : ils sont listés à la fin.

● 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

SPA	LA RÈGLE, EN BREF	MOBILITÉ RÉDUITE
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
Amerispa Spa Nordique **Morin-Heights**	🟤 **Règle à préciser** 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 d'inclusion.	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

SPA	LA RÈGLE, EN BREF	MOBILITÉ RÉDUITE
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 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
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.

Les autres lieux du répertoire, en attente d'info

Le répertoire en ligne compte aussi 108 lieux pas encore contactés, au Québec (63) et en Ontario (45). Leur règle est « en attente d'info ». Détails, installations et liens : kimmaurice.com/sansetiquette

Québec

LIEU	VILLE	RÉGION
Bain Colonial · Lieu pour hommes	Montréal (Plateau)	Montréal
Sauna Centre-Ville · Lieu pour hommes	Montréal (Village)	Montréal
Sauna G.I. Joe · Lieu pour hommes	Montréal (Village)	Montréal
Sauna Oasis · Lieu pour hommes	Montréal (Village)	Montréal
Noah Spa Venise-en-Québec	Venise-en-Québec	Montérégie (Rive-Sud)
O'Spa Nordique, Hôtel de la Rive	Sorel-Tracy	Montérégie (Rive-Sud)

LIEU	VILLE	RÉGION
Sauna Carpediem · Lieu pour hommes	Longueuil (Saint-Hubert)	Montérégie (Rive-Sud)
Spa Franklin	Franklin	Montérégie (Rive-Sud)
Spa Gallant, Auberge des Gallant	Sainte-Marthe	Montérégie (Rive-Sud)
Auberge & Spa Nordique Beaux Rêves	Sainte-Adèle	Laurentides
L'Oasis de l'Île Spa	Saint-Eustache	Laurentides
Moment Spa, Fairmont Tremblant	Mont-Tremblant	Laurentides
Centre de santé de l'Auberge du Lac Taureau	Saint-Michel-des-Saints	Lanaudière
Centre de santé Le Rituel	Saint-Côme	Lanaudière
Spa de l'Auberge Aux Quatre Matins	Saint-Côme	Lanaudière
Spa Natur'Eau	Mandeville	Lanaudière
Spa Santé Corps et Âme	L'Assomption	Lanaudière
Spa santé Le Nénuphar	Terrebonne	Lanaudière
Centre de santé Euro-Spa	Saint-Ignace-de-Stanbridge	Cantons-de-l'Est
PAŪS Spa Expérience	Sherbrooke	Cantons-de-l'Est
Solstice sauna	North Hatley	Cantons-de-l'Est
Spa des Sables, Manoir des Sables (ancien Spa Villégia)	Orford	Cantons-de-l'Est
Spa Nordique, Le Saint-Christophe Hôtel-Boutique & Spa	Granby (lac Boivin)	Cantons-de-l'Est
Strøm spa nordique Sherbrooke	Sherbrooke	Cantons-de-l'Est

LIEU	VILLE	RÉGION
Aroma Spa (Village Vacances Valcartier)	Saint-Gabriel-de-Valcartier	Région de Québec
AWŪ sanctuaire urbain Québec (ancien SKYSPA Québec)	Québec	Région de Québec
Le Nordique Spa Stoneham	Stoneham-et-Tewkesbury	Région de Québec
Le Versant Mont-Sainte-Anne	Saint-Ferréol-les-Neiges	Région de Québec
Sauna Backboys · Lieu pour hommes	Québec (Saint-Roch)	Région de Québec
Sibéria Spa	Lac-Beauport	Région de Québec
Spa des Neiges	Sainte-Anne-de-Beaupré	Région de Québec
Strøm spa nordique Vieux-Québec	Québec	Région de Québec
Moment Spa, Fairmont Le Manoir Richelieu	La Malbaie	Charlevoix
Spa Nordique Le Germain	Baie-Saint-Paul	Charlevoix
Adstock Spa Nature	Adstock	Chaudière-Appalaches
Noah Spa (Scott)	Scott	Chaudière-Appalaches
Noah Spa (Thetford)	Thetford Mines	Chaudière-Appalaches
Sartiga Spa sur le Lac (ancien NRJ Spa Nordique)	Saint-Alfred (Beauce)	Chaudière-Appalaches
Sento Spa	Lévis	Chaudière-Appalaches
Bioterra Spa Santé urbain	Drummondville	Centre-du-Québec
Le Sainte-Hélène Auberge & Spa Nordique	Sainte-Hélène-de-Chester	Centre-du-Québec
Spa détente du Lac William, Manoir du Lac William	Saint-Ferdinand	Centre-du-Québec

LIEU	VILLE	RÉGION
Amerispa Spa Nordique Cantley	Cantley	Outaouais
Centre de vie	Ripon	Outaouais
Holtz Spa en nature	La Pêche (Wakefield)	Outaouais
Huma Spa	Gatineau	Outaouais
Koena Spa	Gatineau (Aylmer)	Outaouais
Nordik Spa Village Chelsea	Chelsea	Outaouais
Geos Spa Sacacomie	Saint-Alexis-des-Monts	Mauricie
KiNipi Spa nordique & hébergement	Trois-Rivières	Mauricie
Spa santé Le Baluchon Éco-villégiature	Saint-Paulin	Mauricie
Chalets & Spa Lac-Saint-Jean	Chambord	Saguenay–Lac-Saint-Jean
Hammam Thalassa	Saguenay (Jonquière)	Saguenay–Lac-Saint-Jean
L'Éternel Spa	Saint-David-de-Falardeau	Saguenay–Lac-Saint-Jean
PAŪS Spa Expérience (Saguenay)	Saguenay	Saguenay–Lac-Saint-Jean
Édouard-les-Bains	L'Anse-Saint-Jean	Saguenay–Lac-Saint-Jean
Centre de santé L'Estuaire, Hôtel Levesque	Rivière-du-Loup	Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Côte-Nord
Ferme 5 Étoiles	Sacré-Cœur (Côte-Nord)	Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Côte-Nord
Noah Spa, Hôtel Le Navigateur	Rimouski	Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Côte-Nord
Thuya Spa, Le Nordet	Saint-Georges-de-Malbaie (Gaspésie)	Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Côte-Nord

LIEU	VILLE	RÉGION
UniverSpa Nordik, Hôtel Universel	Rivière-du-Loup	Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Côte-Nord
Jardin Spa, Le Noranda Hôtel & Spa	Rouyn-Noranda	Abitibi-Témiscamingue
Le Blanc Spa nordique	Val-d'Or	Abitibi-Témiscamingue

Ontario

LIEU	VILLE	RÉGION
AIRE Ancient Baths Toronto	Toronto (Fashion District)	Toronto et environs
Alter (2 adresses)	Toronto (College Ouest et Leslieville)	Toronto et environs
Banya Richmond Hill	Richmond Hill	Toronto et environs
Body Blitz Spa (2 adresses) · Lieu pour femmes	Toronto (Corktown et Quartier des spectacles)	Toronto et environs
Go Place	Markham	Toronto et environs
Hammam Spa by Céla	Toronto (rue King)	Toronto et environs
Löyly Floating Sauna	Toronto (Queens Quay)	Toronto et environs
Millcroft Inn & Spa	Alton (Caledon)	Toronto et environs
NRG Haus	Toronto	Toronto et environs
Oasis Aqualounge	Toronto (Mutual Street)	Toronto et environs
Othership (2 adresses)	Toronto (King Ouest et Yorkville)	Toronto et environs
Rcvri	Toronto	Toronto et environs
Sana	Toronto (avenue Geary)	Toronto et environs

LIEU	VILLE	RÉGION
South-Western Bathhouse and Tea Room	Mississauga	Toronto et environs
Spa Excess · Lieu pour hommes	Toronto (Carlton Street)	Toronto et environs
Splash Steam and Sauna · Lieu pour hommes	Toronto (Little Portugal)	Toronto et environs
Steamul Sauna	Mississauga	Toronto et environs
Steamworks Toronto · Lieu pour hommes	Toronto (Church-Wellesley)	Toronto et environs
Sweetgrass Spa · Lieu pour femmes	Toronto (rue Queen Est)	Toronto et environs
Thermëa Spa Village Whitby	Whitby	Toronto et environs
Tonic Spa (Sweat and Tonic)	Toronto	Toronto et environs
Club Ottawa · Lieu pour hommes	Ottawa (Hintonburg)	Ottawa et vallée de l'Outaouais
Maplestone Ranch and Retreat	Clayton (Lanark)	Ottawa et vallée de l'Outaouais
Saunoa Ottawa	Ottawa (rivière des Outaouais)	Ottawa et vallée de l'Outaouais
Somewhere Inn Calabogie	Calabogie	Ottawa et vallée de l'Outaouais
Uppliva Nordic Spa	Ottawa (Hintonburg)	Ottawa et vallée de l'Outaouais
Scandinave Spa Blue Mountain	The Blue Mountains (Collingwood)	Simcoe, Grey et Bruce
Somewhere Inn Collingwood	Collingwood	Simcoe, Grey et Bruce

LIEU	VILLE	RÉGION
Vettä Nordic Spa	Oro-Medonte (Horseshoe Valley)	Simcoe, Grey et Bruce
Elora Mill Hotel & Spa	Elora	Sud-Ouest de l'Ontario
Flowstate Nordic Spa	Tecumseh	Sud-Ouest de l'Ontario
KW Sauna	Kitchener (rue Victoria Nord)	Sud-Ouest de l'Ontario
Langdon Hall	Cambridge	Sud-Ouest de l'Ontario
Lungovita Beach Retreat	Harrow	Sud-Ouest de l'Ontario
Terra Nova Nordic Spa & Café	Woodstock	Sud-Ouest de l'Ontario
100 Fountain Spa, Pillar and Post	Niagara-on-the-Lake	Hamilton et Niagara
Burning Springs Spa & Thermal Pools	Niagara Falls	Hamilton et Niagara
Club Hamilton (ancien Central Spa) · Lieu pour hommes	Hamilton (rue Main Ouest)	Hamilton et Niagara
Ste. Anne's Spa	Grafton	Est de l'Ontario
Wander The Spa	Bloomfield (comté de Prince Edward)	Est de l'Ontario
Floathaus	Gravenhurst	Muskoka et Hautes-Terres
Grail Springs Retreat for Wellbeing	Bancroft	Muskoka et Hautes-Terres

LIEU	VILLE	RÉGION
The Spa at Deerhurst Resort	Huntsville	Muskoka et Hautes-Terres
Kangas Sauna	Thunder Bay	Nord de l’Ontario
Spa Grande Nature (Cedar Meadows)	Timmins	Nord de l’Ontario