

La règle des 4 % : et si votre retraite devenait perpétuelle ?

Publié le 30 juin 2026 · Temps de lecture : 6 minutes · Par Thomas Giraud, Conseiller en Gestion de Patrimoine (CIF)

Il existe une idée simple, validée par trente ans de recherche académique, qui change la manière de préparer sa retraite : un patrimoine investi peut financer un revenu à vie, sans jamais s'épuiser, si l'on n'en retire chaque année qu'une fraction raisonnable. C'est la règle des 4 %. Elle ne demande ni héritage, ni salaire exceptionnel, ni talent de trader : du temps, de la méthode, et de la discipline. Démonstration chiffrée.

D'où vient la règle des 4 % ?

En 1994, le conseiller financier américain William Bengen publie une étude devenue légendaire dans le *Journal of Financial Planning*¹. Sa question : quel pourcentage de son patrimoine un retraité peut-il retirer chaque année, en revalorisant ses retraits de l'inflation, sans jamais manquer d'argent ? Sa méthode : tester toutes les dates de départ en retraite possibles depuis 1926, y compris les pires, la crise de 1929, la stagflation des années 1970. Son résultat : avec un portefeuille équilibré entre actions et obligations, un taux de retrait initial de 4 % a survécu à au moins 30 ans de retraits dans tous les scénarios historiques testés. En 1998, trois professeurs de la Trinity University (Cooley, Hubbard et Walz) confirment et affinent ces résultats : à 4 %, non seulement le capital tient dans la quasi-totalité des cas, mais il finit souvent plus élevé qu'au départ. Voilà le secret que la recherche a mis en équation : quand le rendement moyen du patrimoine dépasse le taux de retrait, le capital continue de croître alors même qu'on en vit.

¹ W. Bengen, « Determining Withdrawal Rates Using Historical Data », *Journal of Financial Planning* (1994).

Le cercle vertueux, en quatre temps

Le mécanisme tient en quatre étapes, que tout investisseur peut enclencher. Un : investir tôt, parce que le temps est le premier levier de création de richesse. Deux : alimenter son patrimoine chaque année avec son revenu régulier, qui progresse au fil de la carrière. Trois : laisser les intérêts composés et la croissance mondiale travailler pendant toute sa vie, grâce à une allocation d'actifs intelligente et diversifiée. Quatre : au moment choisi, retirer environ 4 % du patrimoine chaque année, et constater que le capital, loin de fondre, peut se maintenir, voire continuer de grandir. La retraite cesse alors d'être une date que l'État fixe pour vous : elle devient un seuil de patrimoine que vous atteignez.

Combien viser ? La règle des 300

La règle des 4 % a un corollaire immédiat : le capital à détenir vaut 25 fois vos retraits annuels, soit 300 fois le revenu mensuel souhaité. Le tableau suivant donne les ordres de grandeur.

Revenu mensuel souhaité	Retrait annuel (4 %)	Capital à détenir
1 000 €	12 000 €	300 000 €
1 500 €	18 000 €	450 000 €
2 000 €	24 000 €	600 000 €

Revenu mensuel souhaité	Retrait annuel (4 %)	Capital à détenir
3 000 €	36 000 €	900 000 €
4 000 €	48 000 €	1 200 000 €

Combien verser, à partir de quand ?

C'est ici que le temps révèle sa puissance. Visons 600 000 € à 65 ans, soit 2 000 € de revenu mensuel complémentaire, avec une hypothèse prudente de 7 % de rendement annuel moyen, sous la moyenne historique de longue période des actions mondiales. Le versement mensuel requis dépend brutalement de l'âge de départ :

Vous commencez à	Durée d'investissement	Versement mensuel requis
25 ans	40 ans	environ 245 €
35 ans	30 ans	environ 515 €
45 ans	20 ans	environ 1 180 €
55 ans	10 ans	environ 3 510 €

À 25 ans, préparer intégralement sa retraite coûte le prix d'un abonnement de salle de sport et de quelques sorties. À 55 ans, cela coûte un salaire. Même objectif, même règle : seul le point de départ a changé. C'est toute la logique de nos [intérêts composés, à simuler avec vos propres chiffres](#).

Pourquoi 4 %, et pourquoi le capital peut devenir perpétuel

Le chiffre de 4 % n'est pas magique : il est calibré. Assez bas pour survivre aux pires séquences de marché de l'histoire, assez haut pour financer une vraie retraite. Et il cache une asymétrie remarquable : si votre patrimoine rapporte en moyenne 6 % et que vous en retirez 4 %, il continue de croître d'environ 2 % par an alors que vous en vivez. Mieux : plus votre patrimoine dépasse le strict nécessaire, plus votre taux de retrait effectif diminue pour un même train de vie, et plus la perpétuité se renforce.

Capital détenu	Retrait pour 2 000 €/mois	Taux de retrait effectif	Croissance nette du capital (à 6 % de rendement)
600 000 €	24 000 €	4,0 %	environ +2 % par an
800 000 €	24 000 €	3,0 %	environ +3 % par an
1 200 000 €	24 000 €	2,0 %	environ +4 % par an

Ce n'est donc pas la taille du patrimoine qui crée la perpétuité, c'est l'écart entre rendement et retrait. Mais un patrimoine plus grand permet de retirer moins, en proportion, pour vivre aussi bien : la marge de sécurité grandit avec lui. Restent deux vigilances, que la recherche souligne : le risque de séquence (une forte baisse dans les premières années de retraite pèse plus lourd qu'une baisse tardive) et l'inflation, que les retraits doivent suivre. C'est précisément ce que la discipline d'allocation et un taux prudent viennent absorber.

Et la retraite par répartition, dans tout ça ?

Une précision importante. La pension de retraite est un droit : vous cotisez toute votre vie active, vous la méritez, et elle restera un socle précieux de solidarité entre générations. Mais il faut comprendre sa mécanique : en répartition, vos cotisations d'aujourd'hui ne sont pas investies pour vous, elles financent les

pensions des retraités d'aujourd'hui, comme le rappelle le Conseil d'orientation des retraites. Les économistes mesurent néanmoins ce que « rapportent » ces cotisations : le taux de rendement interne du système. Les travaux de référence de l'Insee (modèle Destinie 2) l'estiment autour de 2 % réels par an pour les générations d'après-guerre, environ 1,75 % pour la génération 1975¹, en baisse continue au fil des générations et des réformes. Ce n'est pas zéro, mais c'est loin, très loin, des rendements de longue période des actions mondiales. Votre pension est un socle utile que vous avez mérité ; l'investissement est le premier levier pour construire, au-dessus de ce socle, une retraite réellement confortable, dont le pouvoir d'achat résiste à l'inflation grâce aux rendements réels des actifs productifs.

¹ Y. Dubois & A. Marino, « Le taux de rendement interne du système de retraite français », Insee, Économie et Statistique n° 481-482 (2015, modèle Destinie 2).

À la portée de (presque) tout le monde

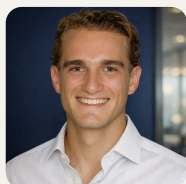
Voilà la conclusion qui dérange les idées reçues : préparer soi-même 100 % de sa retraite n'est pas réservé aux hauts patrimoines. C'est une affaire de précocité et de constance bien davantage que de montant. 245 € par mois à 25 ans, investis avec méthode, suffisent dans notre exemple à construire un revenu de 2 000 € par mois, potentiellement à vie, qui s'ajoutera à votre pension. Le plus difficile n'est pas de gagner plus : c'est de commencer tôt, de ne jamais s'arrêter, et de ne pas se saboter en chemin. [Notre simulateur retraite](#) traduit ces principes dans votre situation : votre âge, votre capital, votre objectif de revenu.

Envie de transformer la règle des 4 % en plan concret pour votre retraite ?

Scannez le QR code, ou rendez-vous sur capitom.fr — visioconférence Google Meet, gratuit et sans engagement.



FLASHEZ POUR RÉSERVER



Thomas Giraud — fondateur de Capitom · Conseiller en Gestion de Patrimoine (statut CIF, contrôlé par l'AMF)

Capitom est un cabinet de conseil patrimonial 100 % indépendant, basé à Lyon : rémunéré uniquement en honoraires, il ne vend aucun produit et ne perçoit aucune rétrocommission. Pédagogie chaque semaine sur YouTube « Investir avec Thomas » · capitom.fr

Sources : W. Bengen, « Determining Withdrawal Rates Using Historical Data », Journal of Financial Planning (1994) ; Cooley, Hubbard & Walz, « Retirement Savings: Choosing a Withdrawal Rate That Is Sustainable », AAIL Journal (1998, dite « étude Trinity ») ; Y. Dubois & A. Marino, « Le taux de rendement interne du système de retraite français », Insee, Économie et Statistique n°481-482 (2015, modèle Destinie 2) ; Conseil d'orientation des retraites, rapport annuel (méthodologie du TRI) ; MSCI, séries longues de l'indice World (hypothèses de rendement).

Cet article est publié à titre pédagogique et ne constitue pas un conseil en investissement personnalisé. Les calculs reposent sur des hypothèses constantes et simplifiées, hors fiscalité et frais. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures. Investir comporte un risque de perte en capital.