Sanala PATRIMOINE

GUIDE PRATIQUE · ÉDITION NOVEMBRE 2026

Construire un portefeuille d'ETF

Choisir ses ETF, la bonne enveloppe et une allocation simple pour investir à long terme avec méthode.

ETF | PEA et assurance-vie | Frais

Alexis Bied
Ingénieur patrimonial, fondateur de Sanala Patrimoine
Animateur du podcast Les Investissables

Dans ce guide

01 Ce qu'est vraiment un ETF

02 Les 6 critères pour choisir un ETF

03 Quelle enveloppe pour vos ETF

04 Trois allocations types

05 Ce que les frais vous coûtent

06 La check-list

07 Les erreurs à éviter

Pour qui ?

- Vous voulez investir en bourse simplement, à long terme.
- Vous détenez des fonds actifs et vous vous interrogez sur leurs frais.
- Vous avez un PEA ou une assurance-vie et ne savez pas quels supports choisir.

LE MOT D'ALEXIS

Les ETF ont rendu l'investissement en bourse simple et peu coûteux. Mais un bon outil mal utilisé reste un mauvais investissement : enveloppe inadaptée, allocation trop risquée, ventes en panique.

Ce guide prolonge le débat des Investissables entre Xavier Delmas et Charles-Elias Farah, et vous donne une méthode concrète.

L'essentiel en une page

- **Sur 10 ans, 94% des fonds actions européens actifs** font moins bien que leur indice (SPIVA Europe, mi-2026).
- **Les frais expliquent l'essentiel de l'écart** : 0,05% à 0,3% par an pour un ETF large, 1,5% à 2% pour beaucoup de fonds actifs.
- **L'enveloppe compte autant que le produit** : PEA pour les ETF éligibles, assurance-vie pour la transmission, compte-titres pour le reste.
- **Un indice mondial est aujourd'hui très concentré** sur les États-Unis et quelques géants technologiques.
- **Le comportement pèse plus que le choix actif ou passif** : investir régulièrement et ne pas vendre en panique.

01

Ce qu'est vraiment un ETF

Un ETF (fonds indiciel coté) réplique la performance d'un indice : CAC 40, S&P 500, MSCI World. Il s'achète et se vend en bourse comme une action, à tout moment de la séance.

Deux façons de répliquer un indice

- **Réplication physique** : l'ETF détient les titres de l'indice, tous ou un échantillon ;
- **réplication synthétique** : l'ETF détient un panier de titres différent et échange sa performance contre celle de l'indice auprès d'une banque (un swap). C'est ce qui permet de loger des ETF monde ou américains dans un PEA. Le risque de contrepartie est plafonné par la réglementation européenne des fonds (10% de l'actif).

Capitalisant ou distribuant ?

Un ETF capitalisant réinvestit les dividendes ; un ETF distribuant les verse. Dans un compte-titres, les dividendes versés sont imposés chaque année : le capitalisant est souvent plus efficace pour un investisseur qui n'a pas besoin de revenus.

02

Les 6 critères pour choisir un ETF

Critère	Ce qu'il faut regarder
L'indice	Large et diversifié pour le cœur du portefeuille (monde, pays développés)
Les frais courants	Le pourcentage annuel prélevé ; à comparer entre ETF d'un même indice
L'écart de suivi	La différence réelle de performance avec l'indice, souvent plus parlante que les frais
La taille du fonds	Un encours important limite le risque de fermeture
La réplication	Physique ou synthétique, selon l'enveloppe
La distribution	Capitalisant ou distribuant, selon votre besoin de revenus et votre enveloppe

La règle simple

Pour le cœur du portefeuille, un ou deux ETF larges suffisent. Multiplier les ETF sectoriels ou thématiques ajoute surtout de la complexité et des paris.

03

Quelle enveloppe pour vos ETF

	PEA	Assurance-vie	Compte-titres
ETF accessibles	ETF éligibles (actions européennes, ou monde en synthétique)	Ceux référencés par l'assureur	Tous
Plafond	150 000€ de versements	Aucun	Aucun
Fiscalité des gains	Après 5 ans : prélèvements sociaux seuls (18,6%)	Fiscalité de l'assurance-vie, abattement annuel après 8 ans (4 600€, 9 200€ pour un couple)	PFU de 31,4%
Frais	Courtage	Frais de gestion du contrat en plus	Courtage
Transmission	Aucun avantage	Cadre successoral avantageux	Aucun avantage

L'ordre de remplissage le plus fréquent : le PEA d'abord pour les actions, l'assurance-vie pour la transmission et la diversification, le compte-titres ensuite. Un dirigeant peut aussi investir la trésorerie de sa holding en ETF, via un compte-titres ou un contrat de capitalisation.

Raisonner en coût total et en valeur ajoutée

Un ETF logé dans une assurance-vie supporte aussi les frais du contrat. Ce coût se juge au regard de ce que l'enveloppe apporte : cadre successoral, gestion pilotée, suivi de l'allocation.

04

Trois allocations types

Le premier choix n'est pas l'ETF, c'est la part d'actions que vous pouvez supporter, y compris en cas de baisse de 30% ou plus.

Profil	Actions (ETF)	Partie sécurisée	Pour qui
Prudent	20 à 40%	60 à 80% (fonds euros, monétaire, obligations)	Horizon court ou faible tolérance aux pertes
Équilibré	50 à 70%	30 à 50%	Horizon de 8 ans et plus
Dynamique	80 à 100%	0 à 20%	Horizon long, revenus stables, épargne de précaution déjà constituée

Ces répartitions sont illustratives : votre allocation doit tenir compte de votre patrimoine global, y compris votre entreprise et votre immobilier.

Trois règles de conduite

1. **Investir régulièrement**, par exemple chaque mois, pour lisser le point d'entrée.
2. **Rééquilibrer une fois par an** pour revenir à votre allocation cible.
3. **Ne pas vendre en panique** : les pires journées de bourse sont souvent suivies des meilleures.

05 Ce que les frais vous coûtent

100 000€ placés 20 ans, à 6% par an avant frais

Frais annuels	Capital au bout de 20 ans
0,2% (ETF)	environ 308 000€
1,8% (fonds actif courant)	environ 223 000€
Écart	**environ 85 000€**

Calcul simplifié, à performance de marché identique avant frais. Le simulateur de l'article vous permet de tester vos propres hypothèses.

Où la gestion active garde du sens

- petites et moyennes capitalisations, certains marchés émergents ;
- gestion du risque et convictions (exclusions, pondérations) ;
- à condition que les frais restent raisonnables et que le gérant ait un historique solide.

Le risque de concentration

Les ETF achètent en fonction de la taille des entreprises : les plus grosses attirent mécaniquement le plus de capitaux. Un indice mondial est aujourd'hui très exposé aux États-Unis et à quelques géants. Ce n'est pas une raison de fuir, mais une raison de le savoir et, si besoin, de compléter.

06

La check-list

À cocher avant de décider. Si une case reste vide, c'est le sujet à creuser en priorité.

- [ ] Mon épargne de précaution est constituée hors des marchés actions.
- [ ] Je connais la part d'actions que je peux supporter en cas de forte baisse.
- [ ] J'ai choisi un ou deux ETF larges pour le cœur du portefeuille.
- [ ] J'ai comparé frais courants et écart de suivi entre plusieurs ETF.
- [ ] J'ai choisi l'enveloppe adaptée à chaque objectif (PEA, assurance-vie, compte-titres).
- [ ] J'ai mis en place un versement régulier.
- [ ] J'ai prévu un rééquilibrage annuel.
- [ ] Je connais le coût total de mes fonds actuels, enveloppe comprise.

07

Les erreurs à éviter

1 **Multiplier les ETF thématiques**

On croit se diversifier, on accumule des paris et des doublons.

2 **Choisir son enveloppe sur les seuls frais**

La bonne enveloppe est celle qui sert votre objectif : fiscalité, transmission, suivi.

3 **Vendre après une forte baisse**

C'est le comportement qui coûte le plus aux investisseurs, actifs comme passifs.

4 **Investir son épargne de précaution**

Le besoin d'argent arrive souvent au pire moment des marchés.

5 **Ignorer la concentration**

Un ETF monde n'est pas aussi diversifié qu'il en a l'air.

6 **Choisir un ETF sur sa seule performance passée**

Les performances passées ne préjugent pas des performances futures.

ET MAINTENANT ?

Faites le point sur votre allocation

Je regarde avec vous vos enveloppes, vos frais et votre allocation, et nous construisons un portefeuille adapté à votre horizon et à votre patrimoine de dirigeant.

- Un premier rendez-vous de découverte, en visio, sans engagement.
- Une analyse chiffrée de votre situation, avec votre expert-comptable si besoin.
- Des recommandations écrites, conformes à la réglementation (rapport d'adéquation).

Prendre rendez-vous avec Alexis →

Lien direct : calendly.com/alexis-bied/1

Pour aller plus loin
L'article complet, l'épisode des Investissables et le simulateur : www.sanala.fr/guides/etf-gestion-passive-ou-active.html

Sources officielles

- S&P Dow Jones Indices : SPIVA Europe Mid-Year 2026
  https://www.spglobal.com/spdji/en/spiva/article/spiva-europe/
- S&P Dow Jones Indices : SPIVA Europe Year-End 2024
  https://www.spglobal.com/spdji/en/spiva/article/spiva-europe-year-end-2024/
- impots.gouv.fr : fiscalité des retraits du PEA
  https://www.impots.gouv.fr/particulier/questions/jai-un-plan-depargne-en-actions-pea-les-retraits-sont-ils-imposables
- economie.gouv.fr : PFU de 31,4% depuis le 1er janvier 2026
  https://www.economie.gouv.fr/particuliers/impots-et-fiscalite/gerer-mes-autres-impots-et-taxes/comment-fonctionne-le-prelevement-forfaitaire-unique-pfu
- Les Investissables : Les ETF sont-ils vraiment aussi bons qu'on le dit ? Un ex-trader nous révèle ses secrets
  https://www.youtube.com/watch?v=m23MYfcgp54

Avertissement

Ce guide est un document d'information à caractère général. Il ne constitue ni un conseil personnalisé, ni une recommandation d'investissement, ni une consultation juridique ou fiscale. Les règles citées sont celles en vigueur à la date de rédaction et peuvent évoluer, notamment avec la loi de finances pour 2027 en cours de discussion. Les exemples chiffrés sont simplifiés et illustratifs. Avant toute décision, faites étudier votre situation par un professionnel. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures. Un investissement en actions, en ETF comme en fonds actif, comporte un risque de perte en capital.

Mentions légales

Sanala Patrimoine, SARL au capital de 1 500€, RCS Saint-Pierre 987 386 604. Conseiller en investissements financiers (CIF) et courtier en assurance (COA) immatriculé à l'ORIAS sous le n° 24004574 (www.orias.fr), adhérent de l'ANACOFI-CIF, association agréée par l'AMF. Carte CPI n° 1310 2024 000 000 108 délivrée par la CCI Marseille-Provence, sans détention de fonds. Responsabilité civile professionnelle : MMA Entreprise. Autorités de contrôle : AMF et ACPR.

Document gratuit, réservé à un usage personnel. Reproduction interdite sans autorisation. © Sanala Patrimoine, novembre 2026.