

La Paz (BOLIVIE)	+1	Oaxaca (MEXIQUE)	-1	San Juan (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	+1
Le Caire (ÉGYPTE)	+7	Osaka (JAPON)	+14	San Salvador (EL SALVADOR)	-1
Le Cap (AFRIQUE DU SUD)	+7	Oslo (NORVÈGE)	+6	Santiago (CHILI)	+2
Libreville (GABON)	+5	Ouagadougou (BURKINA FASO)	+5	Sao Paulo (BRÉSIL)	+2
Lille (FRANCE)	+6	Oulan-Bator (MONGOLIE)		Sapporo (JAPON)	+14
Lima (PÉROU)	0	Padova (ITALIE)	+6	Sarajevo (BOSNIE-HERZÉGOVINE)	+6
Lisbonne (PORTUGAL)	+5	Panama (PANAMA)	0	Seattle (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	-3
Ljubljana (SLOVÉNIE)	+6	Paramaribo (SURINAME)	+1	Sendai (JAPON)	+14
Lomé (TOGO)	+5	Paris (FRANCE)	+6	Séoul (CORÉE)	+14
Londres (GRANDE-BRETAGNE)	+5	Penang (MALAISIE)	+13	Shanghai (CHINE)	+13
Los Angeles (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	-3	Perth (AUSTRALIE)	+13	Singapour (SINGAPOUR)	+13
Luanda (ANGOLA)	+6	Phnom-Penh (CAMBODGE)	+12	Skopje (MACÉDOINE)	+6
Lusaka (ZAMBIE)	+7	Ponta Delgada (PORTUGAL)	+4	Sofia (BULGARIE)	+7
Luxembourg (LUXEMBOURG)	+6	Port d'Espagne (TRINITÉ-ET-TOBAGO)	+1	Saint-Petersbourg (RUSSIE)	+8
Lviv (UKRAINE)	+8	Port Louis (MAURICE)	+9	St. Maarten (PAYS-BAS)	+1
Lyon (FRANCE)	+6	Port Moresby (PAPOUASIE-NOUVELLE-GUINÉE)	+15	Stockholm (SUÈDE)	+6
Madrid (ESPAGNE)	+6	Port-au-Prince (HAÏTI)	0	Stuttgart (ALLEMAGNE)	+6
Malaga (ESPAGNE)	+6	Prague (RÉPUBLIQUE TCHÈQUE)	+6	Sulmona (ITALIE)	+6
Malmö (SUÈDE)	+6	Pretoria (AFRIQUE DU SUD)	+7	Surabaya (INDONÉSIE)	+12
Managua (NICARAGUA)	-1	Providenciales (ÎLES TURKS ET CAICOS)	0	Sydney (AUSTRALIE)	+15
Manille (PHILIPPINES)	+13	Puerto Plata (RÉPUBLIQUE DOMINICAINE)	+1	Tallinn (ESTONIE)	+7
Maputo (MOZAMBIQUE)	+8	Puerto Vallarta (MEXIQUE)	-1	Tananarive (MADAGASCAR)	+8
Mascate (OMAN)	+9	Pusan (CORÉE)	+14	Tashkent (OUZBÉKISTAN)	+10
Maseru (LESOTHO)	+7	Quito (ÉQUATEUR)	0	Tegucigalpa (HONDURAS)	-1
Mazatlan (MEXIQUE)	-1	Rabat (MAROC)	+5	Téhéran (IRAN)	+8
Mexico (MEXIQUE)	-1	Reykjavik (ISLANDE)	+5	Tel-Aviv (ISRAËL)	+7
Miami (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	0	Riga (LETTONIE)	+7	Thessaloniki (GRÈCE)	+7
Milan (ITALIE)	+6	Rio de Janeiro (BRÉSIL)	+2	Tijuana (MEXIQUE)	-1
Minneapolis (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	-1	Riyad (ARABIE SAOUDITE)	+8	Tirana (ALBANIE)	+6
Monte Carlo (MONACO)	+6	Rome (ITALIE)	+6	Tokyo (JAPON)	+14
Montego Bay (JAMAÏQUE)	0	Saint-Domingue (RÉPUBLIQUE DOMINICAINE)	+1	Toulouse (FRANCE)	+6
Monterrey (MEXIQUE)	-1	Saint-Pierre et Miquelon (FRANCE)	+1	Tripoli (LIBYE)	+6
Montevideo (URUGUAY)	+2	Salvador (BRÉSIL)		Tunis (TUNISIE)	+6
Moscou (RUSSIE)	+8	Sana'a (YÉMEN)	+8	Valletta (MALTE)	+6
Mumbai (INDE)	+10.5	San Francisco (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	-3	Varadero (CUBA)	0
Munich (ALLEMAGNE)	+6	San José (COSTA RICA)	-1	Varsovie (POLOGNE)	+6
Nadi (FIDJI)	+17	San José (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	-3	Vatican (SAINT-SIÈGE)	+6
Nagoya (JAPON)	+14	San José del Cabo (MEXIQUE)	-1	Vienne (AUTRICHE)	+6
Nairobi (KENYA)	+8			Vilnius (LITUANIE)	+7
Napoli (ITALIE)	+6			Vladivostok (RUSSIE)	+15
Nassau (BAHAMAS)	0			Washington (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	0
New Delhi (INDE)	+10.5			Wellington (NOUVELLE-ZÉLANDE)	+17
New York (ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE)	0			Windhoek (NAMIBIE)	+7
Niamey (NIGER)	+6			Yaoundé (CAMEROUN)	+6
Nice (FRANCE)	+6			Yerevan (ARMÉNIE)	+9
Nicosie (CHYPRE)	+7			Zagreb (CROATIE)	+6
Nouakchott (MAURITANIE)	+5				
Nuuk (DANEMARK)	+2				