

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