

INDICATIFS ET DÉCALAGES HORAIRES

Pour téléphoner de France vers l'étranger : 00 + indicatif du pays ☎ + numéro du correspondant

Heure d'hiver : à partir du dernier dimanche d'octobre. Heure d'été : à partir du dernier dimanche de mars.

PAYS	☎	DÉCALAGE Horaire			PAYS	☎	DÉCALAGE Horaire			PAYS	☎	DÉCALAGE Horaire		
		par rapport Heure hiver en France	par rapport Heure été en France	par rapport à l'UTC*			par rapport Heure hiver en France	par rapport Heure été en France	par rapport à l'UTC*			par rapport Heure hiver en France	par rapport Heure été en France	par rapport à l'UTC*
Afghanistan	93	+ 3 h 30	+ 2 h 30	+ 4 h 30	Finlande	358	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Norvège	47	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Afrique du Sud	27	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h	Gabon	241	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Nouvelle-Zélande	64	+ 11 h	+ 11 h	+ 12 h
Albanie	355	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Gambie	220	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Oman	968	+ 3 h	+ 2 h	+ 4 h
Algérie	213	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Géorgie	995	+ 2 h	+ 2 h	+ 3 h	Ouganda	256	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h
Allemagne	49	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Ghana	233	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Ouzbékistan	998	+ 4 h	+ 3 h	+ 5 h
Andorre	376	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Gibraltar	350	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Pakistan	92	+ 4 h	+ 3 h	+ 5 h
Angola	244	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Grèce	30	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Palaos	680	+ 8 h	+ 7 h	+ 9 h
Anguilla	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Grenade	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Palestine (État de)	970	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h
Antigua-et-Barbuda	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Greenland	299	- 2 h/- 5 h	- 2 h/- 5 h	- 1 h/- 4 h	Panama	507	- 6 h	- 7 h	- 5 h
Antilles néerlandaises	599	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Guatemala	502	- 7 h	- 8 h	- 6 h	Papouasie-Nouvelle-Guinée	675	+ 9 h	+ 8 h	+ 10 h
Arabie saoudite	966	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Guinée	224	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Paraguay	595	- 5 h	- 5 h	- 4 h
Argentine	54	- 4 h	- 5 h	- 3 h	Guinée-Bissau	245	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Pays-Bas	31	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Arménie	374	+ 3 h	+ 3 h	+ 4 h	Guinée équatoriale	240	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Pérou	51	- 6 h	- 7 h	- 5 h
Aruba	297	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Guyana	592	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Philippines	63	+ 7 h	+ 6 h	+ 8 h
Australie	61	+ 7 h/+ 9 h	+ 6 h/+ 8 h	+ 8 h/+ 10 h	Haïti	509	- 6 h	- 7 h	- 5 h	Pologne	48	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Australie	43	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Honduras	504	- 7 h	- 8 h	- 6 h	Porto Rico	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h
Azerbaïdjan	994	+ 3 h	+ 3 h	+ 4 h	Hong-Kong	852	+ 7 h	+ 6 h	+ 8 h	Portugal	351	- 1 h	- 1 h	+ 0 h
Bahamas (Îles)	1	- 6 h	- 6 h	- 5 h	Hongrie	36	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Qatar	974	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h
Bahreïn	973	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Inde	91	+ 4 h	+ 3 h	+ 5 h	Roumanie	40	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h
Bangladesh	880	+ 5 h	+ 4 h	+ 6 h	Indonésie	62	+ 6 h/+ 8 h	+ 5 h/+ 7 h	+ 7 h/+ 9 h	Royaume-Uni	44	- 1 h	- 2 h	+ 0 h
Barbade	1246	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Iran (Rép. Islamique d')	98	+ 2 h	+ 2 h	+ 3 h	Russie (Fédération de)	7	+ 1 h/+ 11 h	+ 1 h/+ 11 h	+ 2 h/+ 12 h
Bélarus	375	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Iraq	964	+ 2 h	+ 2 h	+ 3 h	Rwanda	250	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h
Belgique	32	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Irlande	353	- 1 h	- 1 h	+ 0 h	Saint-Kitts et Nevis	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h
Belize	501	- 7 h	- 8 h	- 6 h	Islande	354	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Saint-Marin	378	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h
Bénin	229	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Israël	972	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Saint-Vincent Grenadines	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h
Bermudes	1	- 5 h	- 5 h	- 4 h	Italie	39	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Sainte-Hélène	290	- 1 h	- 2 h	+ 0 h
Bhoutan	975	+ 5 h	+ 4 h	+ 6 h	Jamaïque	1	- 6 h	- 7 h	- 5 h	Sainte-Lucie	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h
Bolivie	591	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Japon	81	+ 8 h	+ 7 h	+ 9 h	Salomon (Îles)	677	+ 10 h	+ 9 h	+ 11 h
Bosnie-Herzégovine	387	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Jordanie	962	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Samoa	685	- 12 h	- 13 h	- 11 h
Botswana	267	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h	Kazakhstan	7	+ 3 h/+ 5 h	+ 3 h/+ 5 h	+ 4 h/+ 6 h	Sao Tomé-et-Principe	239	- 1 h	- 2 h	+ 0 h
Brsil	55	- 4 h/- 6 h	- 5 h/- 7 h	- 3 h/- 5 h	Kenya	254	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Sénégal	221	- 1 h	- 2 h	+ 0 h
Brunéï Darussalam	673	+ 7 h	+ 6 h	+ 8 h	Kirghizistan	996	+ 4 h	+ 4 h	+ 5 h	Serbie	381	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Bulgarie	359	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Kiribati	686	+ 11 h/+ 13 h	+ 10 h/+ 12 h	+ 12 h/+ 14 h	Seychelles	248	+ 3 h	+ 2 h	+ 4 h
Burkina Faso	226	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Koweït	965	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Sierra Leone	232	- 1 h	- 2 h	+ 0 h
Burundi	257	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h	Lao (Rép. Dém. Pop.)	856	+ 6 h	+ 5 h	+ 7 h	Singapour	65	+ 7 h	+ 6 h	+ 8 h
Caïmanes (Îles)	1	- 6 h	- 7 h	- 5 h	Lesotho	266	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h	Slovaquie	421	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Cambodge	855	+ 6 h	+ 5 h	+ 7 h	Lettonie	371	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h	Slovénie	386	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Cameroun	237	+ 0 h	+ 1 h	+ 1 h	Liban	961	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Somalie	252	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h
Canada	1	- 4 h 30/- 9 h	- 5 h 30/- 10 h	- 3 h 30/- 8 h	Libéria	231	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Soudan	249	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h
Cap-Vert	238	- 2 h	- 3 h	- 1 h	Libyenne (Jamahiriya Arabe)	218	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h	Sri Lanka	94	+ 5 h	+ 4 h	+ 6 h
Centrafricaine (Rép.)	236	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Liechtenstein	423	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Suède	46	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Chili	56	- 5 h	- 5 h	- 4 h	Lituanie	370	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Suisse	41	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Chine	86	+ 7 h	+ 6 h	+ 8 h	Luxembourg	352	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Suriname	597	- 4 h	- 5 h	- 3 h
Chypre	357	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Macédoine (A.R.Y.M.)	389	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Swaziland	268	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h
Colombie	57	- 6 h	- 7 h	- 5 h	Madagascar	261	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Syrienne (Rép. Arabe)	963	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h
Comores	269	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Malaisie	60	+ 7 h	+ 6 h	+ 8 h	Tadjikistan	992	+ 4 h	+ 3 h	+ 5 h
Congo	242	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Malawi	265	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h	Taiwan (Province de Chine)	886	+ 7 h	+ 6 h	+ 8 h
Congo (Rép. dém. du)	243	+ 0 h/+ 1 h	- 1 h/+ 0 h	+ 1 h/+ 2 h	Maldives	960	+ 4 h	+ 3 h	+ 5 h	Tanzanie	255	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h
Corée (Rép. de)	82	+ 8 h	+ 7 h	+ 9 h	Mali	223	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Tchad	235	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h
Corée (Rép. Pop. Dém. de)	850	+ 8 h	+ 7 h	+ 9 h	Malte	356	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Tchèque (République)	420	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h
Costa Rica	506	- 7 h	- 8 h	- 6 h	Maroc	212	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Thaïlande	66	+ 6 h	+ 5 h	+ 7 h
Côte d'Ivoire	225	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Marshall (Îles)	692	+ 11 h	+ 10 h	+ 12 h	Timor-Leste	670	+ 6 h/+ 8 h	+ 5 h/+ 7 h	+ 7 h/+ 9 h
Croatie	385	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Maurice (Île)	230	+ 3 h	+ 2 h	+ 4 h	Togo	228	- 1 h	- 2 h	+ 0 h
Cuba	53	- 6 h	- 6 h	- 5 h	Mauritanie	222	- 1 h	- 2 h	+ 0 h	Tonga	676	+ 12 h	+ 11 h	+ 13 h
Danemark	45	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Mexique	52	- 7 h	- 7 h	- 6 h	Trinité et Tobago	1868	- 5 h	- 6 h	- 4 h
Djibouti	253	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Micronésie (Etat Féd. de)	691	+ 9 h/+ 10 h	+ 8 h/+ 9 h	+ 10 h/+ 11 h	Tunisie	216	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h
Dominicaine (Rép.)	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Moldavie	373	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Turkménistan	993	+ 4 h	+ 3 h	+ 5 h
Dominique	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Monaco	377	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Turks et Caïques (Îles)	1	- 6 h	- 6 h	- 5 h
Égypte	20	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Mongolie	976	+ 7 h	+ 7 h	+ 8 h	Turquie	90	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h
El Salvador	503	- 7 h	- 8 h	- 6 h	Monténégro	381	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Tuvalu (Îles)	688	+ 11 h	+ 10 h	+ 12 h
Émirats Arabes Unis	971	+ 3 h	+ 2 h	+ 4 h	Montserrat	1	- 5 h	- 6 h	- 4 h	Ukraine	380	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h
Équateur	593	- 6 h	- 7 h	- 5 h	Mozambique	258	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h	Uruguay	598	- 4 h	- 5 h	- 3 h
Érythrée	291	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Myanmar	95	+ 5 h 30	+ 4 h 30	+ 6 h 30	Vanuatu	678	+ 10 h	+ 9 h	+ 11 h
Espagne	34	+ 0 h	+ 0 h	+ 1 h	Namibie	264	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Vatican	39	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h
Estonie	372	+ 1 h	+ 1 h	+ 2 h	Nauru	674	+ 11 h	+ 10 h	+ 12 h	Venezuela	58	- 5 h	- 6 h	- 4 h
États-Unis	1	- 6 h/- 11 h	- 7 h/- 12 h	- 5 h/- 10 h	Népal	977	+ 4 h 45	+ 3 h 45	+ 5 h 45	Viet Nam	84	+ 6 h	+ 5 h	+ 7 h
Éthiopie	251	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h	Nicaragua	505	- 7 h	- 8 h	- 6 h	Yémen	967	+ 2 h	+ 1 h	+ 3 h
Falkland (Îles)	500	- 5 h	- 5 h	- 4 h	Niger	227	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Zambie	260	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h
Fidji	679	+ 11 h	+ 10 h	+ 12 h	Nigéria	234	+ 0 h	- 1 h	+ 1 h	Zimbabwe	263	+ 1 h	+ 0 h	+ 2 h

OUTRE-MER depuis la métropole	Guadeloupe**	Guyane	La Réunion	Martinique	Mayotte	Nouvelle-Calédonie	Polynésie française	Saint-Pierre-et-Miquelon	Wallis-et-Futuna
Indicatif national (N° à 10 chiffres commençant par)	05 90	05 94	02 62	05 96	02 69	00 687 + N°	00 689 + N°	05 08	00 681 + N°
Indicatif international									
D. H. par rapp. Heure hiver Métropole	- 5 h	- 4 h	+ 3 h	- 5 h	+ 2 h	+ 10 h	+ 10 h	- 4 h	+ 11 h
D. H. par rapp. Heure été Métropole	- 6 h	- 5 h	+ 2 h	- 6 h	+ 1 h	+ 9 h	+ 9 h	- 4 h	+ 10 h
D. H. par rapp. à l'UTC*	- 4 h	- 3 h	+ 4 h	- 4 h	+ 3 h	+ 11 h	+ 11 h	- 3 h	+ 12 h

* UTC = Temps Universel Coordonné. La France métropolitaine se situe à UTC + 1 h en hiver et UTC + 2 h en été. **y compris Saint-Barthélemy et Saint-Martin

