

fuseau horaire	f	fuseau horaire	f
7.5° W - 7.5 E	0	7.5° O - 22.5° O	+1
7.5° E - 22.5° E	- 1	22.5° O - 37.5° O	+2
22.5° E - 37.5° E	- 2	37.5° O - 52.5° O	+3
37.5° E - 52.5° E	- 3	52.5° O - 67.5° O	+4
52.5° E - 67.5° E	- 4	67.5° O - 82.5° O	+5
67.5° E - 82.5° E	- 5	82.5° O - 97.5° O	+6
82.5° E - 97.5° E	- 6	97.5° O - 112.5° O	+7
97.5° E - 112.5° E	- 7	112.5° O - 127.5° O	+8
112.5° E - 127.5° E	- 8	127.5° O - 142.5° O	+9
127.5° E - 142.5° E	- 9	142.5° O - 157.5° O	+10
142.5° E - 157.5° E	- 10	157.5° O - 172.5° O	+11
157.5° E - 172.5° E	- 11	172.5 O - 180° O	+12
172.5 E - 180° E	- 12		

TU = le temps universel

Tcf = le temps du fuseau (l'heure locale)

$$TU = Tcf + f$$

$$Tcf = TU - f$$